

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Владиславовская общеобразовательная школа"
Кировского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
естественно-математического цикла.
Руководитель МО  Андреук Н.П.
Протокол № 1 от «29».08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе МБОУ
"Владиславовская ОШ"
 Мелеховская Г.Г.
«29».08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора МБОУ
"Владиславовская ОШ"
 Погосян Д.А.
Приказ № 149-о от «29».08.2025 г.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Физическая культура

11 класс

(базовый уровень)

Количество часов: 68 (2 часа в неделю)

Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета МБОУ
"Владиславовская ОШ"
Протокол от 29.08.2025 г. №13

Составитель:
Зиядинов Айдер Влядерович,
учитель физической
культуры, СЗД.

2025 год

№ уро ка	Наи мен ова ние разд ело в уро ка	Темы урока	Ч. уч. вр.	УУД	Дата проведения	
					план	факт
1.	Легк ая атле тика	Инструктаж по технике безопасности. Адаптация организма и здоровье человека. Развитие скоростной выносливости	1	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя	03.09	
2		Здоровый образ жизни современного человека Развитие скоростных способностей. Переменный бег.	2	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	05.09	
3	1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м Эстафетный бег.		<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	10.09	

4	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м.		<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	12.09	
5	Метание	Метания гранаты. Беговые эстафеты.		<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	17.09	
6		Метание гранаты на дальность с места. Гладкий бег.		<u>Познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению	19.09	
7		Метание гранаты на дальность с разбега.		<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	24.09	
8	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.		<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач	26.09	

		Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши)		<u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию		
9	4 Прыжки	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 100 м. Развитие прыгучести.		<u>познавательные:</u> самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	01.10	
10	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		<u>Познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	03.10	
11		Определение индивидуального расхода энергии. Развитие выносливости.	3	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	08.10	
12		Физическая культура и профессиональная деятельность человека	4	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	10.10	
13		Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической	5	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки	15.10	

		культурой и спортом. Переменный бег.		<u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений		
14	6А	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки).		<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	17.10	
15		Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы). Преодоление препятствий.	6	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	22.10	
16	6Б	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 3000 м (юноши). Подвижные игры.		<u>познавательные</u> : самостоятельно планировать пути достижения целей <u>регулятивные</u> : оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	24.09	
17	Баскетбол	Т/Б. Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Техническая подготовка в баскетболе.	10/ 7	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	05.11	
18		Тактическая подготовка в баскетболе. Совершенствование		<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач	07.11	

		техники перехвата мяча, на месте и при передвижении.		<u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий		
19		Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол. Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения.		<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	12.11	
20		Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.		<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	14.11	
21		Развитие выносливости средствами игры баскетбол. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.		<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	19.11	
22	7	Зачет (штрафной бросок мяча в корзину). Позиционное нападение.		<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : уважать соперника <u>коммуникативные</u> : управлять своими эмоциями	21.11	
23		Бросок мяча в корзину со средних и дальних дистанций.		<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде	26.11	

				<u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий		
24		Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности		<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	28.11	
25	8	Зачёт (бросок мяча в корзину со средних и дальних дистанций).		<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	03.12	
26		Тренировочные игры по баскетболу.		<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	05.12	
27	Атл етич ески е един обор ства	Техника безопасности на занятиях атлетическими единобо-вами.	11	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	10.12	

28	9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг. Техника самостраховки в атлетических единоборствах.		<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	12.12	
29	10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)		<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	17.12	
30		Объективные и субъективные признаки утомления. Техника стоек в атлетических единоборствах.	8	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	19.12	
31		Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы. Техника захватов в атлетических единоборствах.	9	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	24.12	
32		Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н.	10	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки	26.12	

		Стрельниковой. Техника захватов в атлетических единоборствах		<u>коммуникативные</u> : формулировать, отстаивать свое мнение		
33		Акробатические упражнения. Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах		<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
34		Кувырки вперед, назад. Техника задней подножки в атлетических единоборствах.		<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
35		Акробатические упражнения. Техника удержаний в атлетических единоборствах. Лазание по канату.		<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
36	11	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием. Лазание по канату. Прыжки на скакалке.		<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений		
37	12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине,		<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки		

		сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову.		<u>коммуникативные:</u> формулировать, отстаивать свое мнение		
38	13	Развитие силовых способностей средствами. атлетических единоборств. Лазание по канату (зачёт).		<u>познавательные:</u> владеть умениями выполнения прикладных упражнений <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание и результаты совместной деятельности		
39		Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений		
40		Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств		<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> формулировать, отстаивать свое мнение		
41		Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхροгимнастика «Ключ». Т/Б. Техническая подготовка в волейболе.	11	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
42		Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных	12	<u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач		

		требований комплекса ГТО. Тактическая подготовка в волейболе.		<u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий		
43		Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Общая физическая подготовка в волейболе.	13	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий		
44		Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг). Развитие физических качеств средствами игры волейбол	14	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
45	Вол ейбо л	Развитие физических качеств средствами игры волейбол.	10	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий		
46		Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций.		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры,		

				управлять своими эмоциями		
47		Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций		<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
48		Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности.		<u>Познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
49		Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями		
50		Тренировочные игры по волейболу		<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры		
51		Тренировочные игры по волейболу		<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия		

				<u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
52	14	Подача мяча в разные зоны на точность (зачёт).		<u>Познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять <u>ошибки</u> <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
53		Тренировочные игры по волейболу		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные <u>действия</u> <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять <u>типичные ошибки</u> <u>коммуникативные:</u> <u>взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры,</u> <u>управлять своими эмоциями</u>		
54		Тренировочные игры по волейболу		<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения <u>задач</u> <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять <u>самоконтроль за физической нагрузкой</u> <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время <u>учебной игры</u>		
55	Легкая атлетика Прыжки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	5	<u>Познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных <u>задач</u> <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя		

56		Прыжок в высоту способом «перешагивание»		<u>Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию		
57	Метание	Преодоление препятствий. Метание гранаты в гор. и верт. цель из разных исходных положений.		<u>Познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению		
58		Метание гранаты на дальность с разбега.		<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся		
59	15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши).		<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию		
60	Футбол	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг).	8	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности		

		Т/Б. Техническая подготовка в футболе		<u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу		
61		Тактическая подготовка в футболе. Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)		<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий		
62		Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол		<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
63	16	6 ударов по катящемуся мячу на точность после обводки стоек(зачет).		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий		
64		Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности. Развитие координационных способностей средствами игры футбол.		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий		

65		Совершенствование техники остановки мяча разными способами. Развитие выносливости средствами игры футбол		<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> уважать соперника <u>коммуникативные:</u> управлять своими эмоциями		
66		Тренировочные игры по футболу (на большом поле)		<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий		
67		Тренировочные игры по футболу (на большом поле)		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> уметь работать в команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий		
68		Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней		<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> уважать соперника <u>коммуникативные:</u> управлять своими эмоциями		

Лист коррекции по физкультуре

11 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Тема урока	Дата проведе- ния по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведе ния по факту

