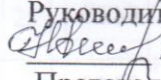


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Владиславовская общеобразовательная школа»
Кировского района Республики Крым**

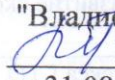
РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей естественно-
математического цикла
Руководитель МО

 Андреев Н.П.
Протокол № 1
от 31.08.2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе МБОУ

 Мелуховская Г.И.
от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Владиславовская ОШ"

 Погосян Д. А.
Приказ № 141 от
31.08.2026 г.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Физическая культура

11 класс

(базовый уровень)

Количество часов: **68 (2 часа в неделю)**

Срок реализации программы: **2026-2027 учебный год**

Составитель:

Зиядинов Айдер Вядерович,
учитель физической культуры,
СЗД.

Рассмотрено

на заседании педагогического совета
МБОУ "Владиславовская ОШ"

Протокол № 10 от 17.08.2026 г.

2026 год

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Час ы учеб ного вре мени	Дата	
			план	факт
1.	Инструктаж по технике безопасности. Адаптация организма и здоровье человека. Развитие скоростной выносливости	1	02.09	
2.	Здоровый образ жизни современного человека Развитие скоростных способностей. Переменный бег.	1	04.09	
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м Эстафетный бег.	1	09.09	
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м.	1	11.09	
5.	Метания гранаты. Беговые эстафеты.	1	16.09	
6.	Метание гранаты на дальность с места. Гладкий бег.	1	18.09	
7.	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	23.09	
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши)	1	25.09	
9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 100 м. Развитие прыгучести.	1	30.09	
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	02.10	
11.	Определение индивидуального расхода энергии. Развитие выносливости.	1	07.10	
12.	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	09.10	
13	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Переменный бег.	1	14.10	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки).	1	16.10	
15	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы). Преодоление препятствий.	1	21.10	
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 3000 м (юноши). Подвижные игры.	1	23.10	
17	Т/Б. Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Техническая подготовка в баскетболе.	1	06.11	
18	Тактическая подготовка в баскетболе. Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении.	1	11.11	
19	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол. Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения.	1	13.11	
20	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	1	18.11	

21	Развитие выносливости средствами игры баскетбол. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	1	20.11	
22	Зачет (штрафной бросок мяча в корзину). Позиционное нападение.	1	25.11	
23	Бросок мяча в корзину со средних и дальних дистанций.	1	27.11	
24	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	02.12	
25	Зачёт (бросок мяча в корзину со средних и дальних дистанций).	1	04.12	
26	Тренировочные игры по баскетболу.	1	09.12	
27	Техника безопасности на занятиях атлетическими единобо-вами.	1	11.12	
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг. Техника самостраховки в атлетических единоборствах.	1	16.12	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1	18.12	
30	Объективные и субъективные признаки утомления. Техника стоек в атлетических единоборствах.	1	23.12	
31	Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы. Техника захватов в атлетических единоборствах.	1	25.12	
32	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Техника захватов в атлетических единоборствах	1	30.12	
33	Акробатические упражнения. Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1		
34	Кувырки вперед, назад. Техника задней подножки в атлетических единоборствах.	1		
35	Акробатические упражнения. Техника удержаний в атлетических единоборствах. Лазание по канату.	1		
36	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием. Лазание по канату. Прыжки на скакалке.	1		
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову.	1		
38	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств. Лазание по канату (зачёт).	1		
39	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1		
40	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1		

41	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрогимнастика «Ключ». Т/Б. Техническая подготовка в волейболе.	1		
42	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Тактическая подготовка в волейболе.	1		
43	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Общая физическая подготовка в волейболе.	1		
44	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг). Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1		
45	Развитие физических качеств средствами игры волейбол.	1		
46	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций.	1		
47	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		
48	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности.	1		
49	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		
50	Тренировочные игры по волейболу	1		
51	Тренировочные игры по волейболу	1		
52	Подача мяча в разные зоны на точность (зачёт).	1		
53	Тренировочные игры по волейболу	1		
54	Тренировочные игры по волейболу	1		
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
56	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
57	Преодоление препятствий. Метание гранаты в гор. и верт. цель из разных исходных положений.	1		
58	Метание гранаты на дальность с разбега.	1		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши).	1		
60	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг). Т/Б. Техническая подготовка в футболе	1		
61	Тактическая подготовка в футболе. Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1		
62	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1		
63	6 ударов по катящемуся мячу на точность после обводки стоек(зачет).	1		
64	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в	1		

