|  |
| --- |
| УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК  МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8 ИМЕНИ Г.С. ТИТОВА»  (МБОУ «СШ № 8») |
| улица Талнахская, 53А, а/я 1470, г. Норильск, Красноярский край, 663318  Телефон: (3919) 34 68 54 (директор), факс: (3919) 34 68 40 (приемная)  E-mail: moy8@list.ru https://sh8-norilsk-r04.gosweb.gosuslugi.ru/ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю:  Директор  МБОУ «СШ № 8»  \_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Демкова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. | Согласовано:  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_ О.В. Исакова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. | Рассмотрено на заседании МО  Протокол № 1  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Назарова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

(ID 2511987)

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет:** | физическая культура |
| **Уровень обучения:** | среднее общее образование |
| **Класс:** | 11а |
| **Срок реализации программы:** | 2024-2025 уч.г. |
| **Количество часов в неделю**  **по учебному плану:** | 3 ч. |
| **Составитель программы:** | О.В. Бородин |

**Норильск 2024**

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Адаптация организма и здоровье человека | 1 | 0 | 1 | 03.09 | учи.ру |
| 2 | Здоровый образ жизни современного человека | 1 | 0 | 1 | 04.09 | учи.ру |
| 3 | Определениеиндивидуальногорасходаэнергии | 1 | 0 | 1 | 06.09 | учи.ру |
| 4 | Физическая культура и профессиональная деятельность человека | 1 | 0 | 1 | 10.09 | учи.ру |
| 5 | Физическая культура и продолжительность жизни человека | 1 | 0 | 1 | 11.09 | учи.ру |
| 6 | Физическая культура и продолжительность жизни человека | 1 | 0 | 1 | 13.09 | учи.ру |
| 7 | Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом | 1 | 0 | 1 | 17.09 | учи.ру |
| 8 | Оказание первой помощи при травмах и ушибах | 1 | 0 | 1 | 18.09 | учи.ру |
| 9 | Оказание первой помощи при вывихах и переломах | 1 | 0 | 1 | 20.09 | учи.ру |
| 10 | Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах | 1 | 0 | 1 | 24.09 | учи.ру |
| 11 | Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели | 1 | 0 | 1 | 25.09 | учи.ру |
| 12 | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни | 1 | 0 | 1 | 27.09 | учи.ру |
| 13 | Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой | 1 | 0 | 1 | 01.10 | учи.ру |
| 14 | Массаж как форма оздоровительной физической культуры | 1 | 0 | 1 | 02.10 | учи.ру |
| 15 | Виды самомассажа | 1 | 0 | 1 | 04.10 | учи.ру |
| 16 | Восстановление после физической нагрузки | 1 | 0 | 1 | 08.10 | учи.ру |
| 17 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 09.10 | учи.ру |
| 18 | Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 11.10 | учи.ру |
| 19 | Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний | 1 | 0 | 1 | 15.10 | учи.ру |
| 20 | Упражнения для снижения массы тела | 1 | 0 | 1 | 16.10 | учи.ру |
| 21 | Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг) | 1 | 0 | 1 | 18.10 | учи.ру |
| 22 | Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой | 1 | 0 | 1 | 22.10 | учи.ру |
| 23 | Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг) | 1 | 0 | 1 | 23.10 | учи.ру |
| 24 | Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг» | 1 | 0 | 1 | 25.10 | учи.ру |
| 25 | Техническаяподготовка в футболе | 1 | 0 | 1 | 05.11 | учи.ру |
| 26 | Тактическаяподготовка в футболе | 1 | 0 | 1 | 06.11 | учи.ру |
| 27 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол | 1 | 0 | 1 | 08.11 | учи.ру |
| 28 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 | 0 | 1 | 12.11 | учи.ру |
| 29 | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 | 0 | 1 | 13.11 | учи.ру |
| 30 | Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью | 1 | 0 | 1 | 15.11 | учи.ру |
| 31 | Совершенствование техники остановки мяча разными способами | 1 | 0 | 1 | 19.11 | учи.ру |
| 32 | Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 | 0 | 1 | 20.11 | учи.ру |
| 33 | Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле) | 1 | 0 | 1 | 22.11 | учи.ру |
| 34 | Тренировочные игры по футболу (на большом поле) | 1 | 0 | 1 | 26.11 | учи.ру |
| 35 | Техническаяподготовка в баскетболе | 1 | 0 | 1 | 27.11 | учи.ру |
| 36 | Тактическаяподготовка в баскетболе | 1 | 0 | 1 | 29.11 | учи.ру |
| 37 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | 03.12 | учи.ру |
| 38 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | 04.12 | учи.ру |
| 39 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | 06.12 | учи.ру |
| 40 | Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении | 1 | 0 | 1 | 10.12 | учи.ру |
| 41 | Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения | 1 | 0 | 1 | 11.12 | учи.ру |
| 42 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска | 1 | 0 | 1 | 13.12 | учи.ру |
| 43 | Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 | 0 | 1 | 17.12 | учи.ру |
| 44 | Тренировочныеигрыпобаскетболу | 1 | 0 | 1 | 18.12 | учи.ру |
| 45 | Техническаяподготовка в волейболе | 1 | 0 | 1 | 20.12 | учи.ру |
| 46 | Тактическаяподготовка в волейболе | 1 | 0 | 1 | 24.12 | учи.ру |
| 47 | Общефизическаяподготовка в волейболе | 1 | 0 | 1 | 25.12 | учи.ру |
| 48 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 | 0 | 1 | 27.12 | учи.ру |
| 49 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 1 | 0 | 1 | 10.01 | учи.ру |
| 50 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 | 0 | 1 | 14.01 | учи.ру |
| 51 | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 | 0 | 1 | 15.01 | учи.ру |
| 52 | Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 | 0 | 1 | 17.01 | учи.ру |
| 53 | Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 | 0 | 1 | 21.01 | учи.ру |
| 54 | Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности | 1 | 0 | 1 | 22.01 | учи.ру |
| 55 | Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 | 0 | 1 | 24.01 | учи.ру |
| 56 | Тренировочныеигрыповолейболу | 1 | 0 | 1 | 28.01 | учи.ру |
| 57 | Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами | 1 | 0 | 1 | 29.01 | учи.ру |
| 58 | Техника самостраховки в атлетических единоборствах | 1 | 0 | 1 | 31.01 | учи.ру |
| 59 | Техника стоек в атлетических единоборствах | 1 | 0 | 1 | 04.02 | учи.ру |
| 60 | Техника захватов в атлетических единоборствах | 1 | 0 | 1 | 05.02 | учи.ру |
| 61 | Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах | 1 | 0 | 1 | 07.02 | учи.ру |
| 62 | Техника задней подножки в атлетических единоборствах | 1 | 0 | 1 | 11.02 | учи.ру |
| 63 | Техника удержаний в атлетических единоборствах | 1 | 0 | 1 | 12.02 | учи.ру |
| 64 | Учебные схватки с использованием бросков и удержанием | 1 | 0 | 1 | 14.02 | учи.ру |
| 65 | Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову | 1 | 0 | 1 | 18.02 | учи.ру |
| 66 | Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств | 1 | 0 | 1 | 19.02 | учи.ру |
| 67 | Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств | 1 | 0 | 1 | 21.02 | учи.ру |
| 68 | Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств | 1 | 0 | 1 | 25.02 | учи.ру |
| 69 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 26.02 | учи.ру |
| 70 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 28.02 | учи.ру |
| 71 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 04.03 | учи.ру |
| 72 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 05.03 | учи.ру |
| 73 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 07.03 | учи.ру |
| 74 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 11.03 | учи.ру |
| 75 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 12.03 | учи.ру |
| 76 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 14.03 | учи.ру |
| 77 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 18.03 | учи.ру |
| 78 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 | 0 | 1 | 19.03 | учи.ру |
| 79 | Участие в соревнованиях | 1 | 0 | 1 | 21.03 | учи.ру |
| 80 | Участие в соревнованиях | 1 | 0 | 1 | 01.03 | учи.ру |
| 81 | Участие в соревнованиях | 1 | 0 | 1 | 02.04 | учи.ру |
| 82 | Участие в соревнованиях | 1 | 0 | 1 | 03.04 | учи.ру |
| 83 | Судействосоревнований | 1 | 0 | 1 | 08.04 | учи.ру |
| 84 | Судействосоревнований | 1 | 0 | 1 | 09.04 | учи.ру |
| 85 | Правила техники безопасности в ГТО. Перваяпомощь | 1 | 0 | 1 | 11.04 | учи.ру |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 | 0 | 1 | 15.04 | учи.ру |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 | 0 | 1 | 16.04 | учи.ру |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 | 0 | 1 | 18.04 | учи.ру |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 | 0 | 1 | 22.04 | учи.ру |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км | 1 | 0 | 1 | 23.04 | учи.ру |
| 91 | Предварительная аттестация. Сдача нормативов | 1 | 0 | 1 | 25.04 | учи.ру |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 | 29.04 | учи.ру |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 | 0 | 1 | 30.04 | учи.ру |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 1 | 0 | 1 | 02.05 | учи.ру |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | 06.05 | учи.ру |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | 07.05 | учи.ру |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 | 13.05 | учи.ру |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) | 1 | 0 | 1 | 14.05 | учи.ру |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | 0 | 1 | 16.05 | учи.ру |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м | 1 | 0 | 1 | 20.05 | учи.ру |
| 101 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | 0 | 1 | 21.05 | учи.ру |
| 102 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени | 1 | 0 | 1 | 23.05 | учи.ру |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 102 |  | |