

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
11 класс

№ п/п	Кол-во уроков	Тема
<u>1 четверть</u>		
Раздел «Легкая атлетика» 12 часов		
1	1	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники спринтерского бега.
2	1	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий старт до 40м, стартовый разгон.
3	1	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат 100м.
4	1	Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег
5	1	Совершенствование техники длительного бега.
6,7	2	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20- 25 мин.
8	1	Совершенствование техники длительного бега. Бег на 2000м.
9,10	2	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.
11,12	2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
Раздел «Спортивные игры, баскетбол» 15 часов		
13	1	Правила Т.Б. Совершенствование техники передвижений, поворотов. остановок, стоек.
14,15,16	3	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.
17,18	2	Совершенствование техники ведения мяча.
19,20,21	3	Совершенствование техники бросков мяча.
22	1	Совершенствование техники защитных действий.
23	1	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
24	1	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом
25,26	2	Совершенствование тактики игры
27,28	2	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
<u>2 четверть</u>		
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» 8 часов.		
29	1	Правила Т.Б. и страховки во время занятий физическими упражнениями. Совершенствование строевых упражнений.
30,31	2	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов
32	1	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.
33,34,35,36	4	Совершенствование опорных прыжков.
Раздел «Спортивные игры, волейбол» 15 часов		
37,38,39,40	4	Совершенствование техники приема и передачи мяча.
41,42	2	Совершенствование техники подачи мяча.

43,44	2	Совершенствование техники нападающего удара.
45	1	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей.
46	1	Совершенствование техники защитных действий и развитие координационных способностей
47,48	2	Совершенствование тактики игры.
49,50,51	3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
3 четверть		
Раздел «Лыжная подготовка» 18 часов.		
52	1	Правила Т.Б. Освоение техники лыжных ходов. Прямой переход.
53,54	2	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с прокатом
55	1	Совершенствование техники лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий.
56,57	2	Совершенствование техники лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 3км (Д), 4км (Ю),
58,59	2	Прохождение дистанции 3км.(Д) и 4 км (Ю).
60,61,62	3	Прохождение дистанции до 4 км.(Д) и 5 км (Ю).
63,64,65	3	Прохождение дистанции до 5 км.(Д) и до 6 км (Ю).
66,67,68	3	Прохождение дистанции до 5 км.(Д) и до 6 км (Ю).
69	1	Прохождение дистанции 2 км на время.
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» 8 часов.		
70,71,72,73	4	Совершенствование висов и упоров.
74,75,76,77	4	Совершенствование акробатических упражнений.
4 четверть		
Раздел «Элементы единоборств» 6 часов		
78,79	2	Инструктаж по ТБ. Приемы элементов единоборств
80,81,	2	Развитие координационных способностей
82,83	2	Развитие силовых способностей и силовой выносливости
Раздел «Легкая атлетика» 19 час.		
84,85	2	Развитие скоростных способностей.
86,87	2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
88,89,90,91	4	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.
92,93,94	3	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.
95,96	2	Развитие скоростно- силовых способностей.
97	1	Промежуточная аттестация в форме комплексного зачета
98,99,100	3	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий старт до 40 м, стартовый разгон. Бег на результат 100м. Эстафетный бег.
101,102	2	Совершенствование техники длительного бега. Самоконтроль.