КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

3 часа в неделю (102 урока)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | | примечания |
| 1 | **Л/атлетика.** История л /атлетики. Повторить инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт. | 1 |  |  |  |
| 2 | эстафетный бег .Стартовый разгон, челночный бег 3х10м.сек. | 1 |  |  |  |
| 3 | Низкий старт, эстафетный бег. Стартовый разгон, низкий старт, бег на 30 и 100 м., | 1 |  |  |  |
| 4 | Стартовый разгон, бег на 30м и 100м. Финиширование, челночный бег 3х10 м.сек. | 1 |  |  |  |
| 5 | Бег на 100м. Прыжки с места. Метание гранаты на дальность. | 1 |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега, бег до 3 км . Метание гранаты на дальность. | 1 |  |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с разбега, метание гранаты 500-700гр. Бег 3км. | 1 |  |  |  |
| 8 | метание гранаты на дальность. Прыжки в высоту с разбега, бег до 3 км. | 1 |  |  |  |
| 9 | Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега, бег до 3 км. | 1 |  |  |  |
| 10 | Бег 2000м (Д); 3000м (Ю) Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |
| 11 | Бег 2000м (Д); 3000м (Ю) | 1 |  |  |  |
| 12 | **Б/бол.** Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника, бег 6 мин .Быстрый прорыв. Учебная игра | 1 |  |  |  |
| 13 | Варианты бросков мяча в кольцо, бег 6 мин .Учебная игра, сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |  |
| 14 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) бег 6 мин. Учебная игра, сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |  |
| 15 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владения мячом, бег 6 мин. Совершенствование игры стритбол, наклон вперед сидя. | 1 |  |  |  |
| 16 | Тактика игры. | 1 |  |  |  |
| 17 | Тактика игры | 1 |  |  |  |
| 18 | Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 19 | **В/бол.** Передачи мяча в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку, челн. бег 5х10м. | 1 |  |  |  |
| 20 | Передачи мяча в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. | 1 |  |  |  |
| 21 | Прием мяча. Прием мяча отраженного от сетки, подъем туловища из положения лежа. | 1 |  |  |  |
| 22 | Учебная игра. Варианты подач мяча, нападающий удар. | 1 |  |  |  |
| 23 | Учебная игра. Варианты техники приема и передач мяча. | 1 |  |  |  |
| 24 | Одиночное и групповое блокирования, учебная игра. Варианты подач мяча, нападающий удар | 1 |  |  |  |
| 25 | Одиночное и групповое блокирования, учебная игра. Варианты подач мяча, нападающий удар | 1 |  |  |  |
| 26 | Варианты подач мяча, нападающий удар. | 1 |  |  |  |
| 27 | Одиночное и групповое блокирования, учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 19-27 | Игра в волейбол по правилам |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики 18 ч** |  |  |  |  |
| 28 | ТБ во время гимнастических упражнений, страховка и самостраховка, длинный кувырок | 1 |  |  |  |
| 29 | Длинный кувырок, висы. | 1 |  |  |  |
| 30 | Упражнение в равновесии(д), подъем в упор с силой (ю) | 1 |  |  |  |
| 31 | Упражнение в равновесии(д), подъем в упор с силой (ю). | 1 |  |  |  |
| 32 | Стойка на голове и руках с помощью(ю), мост из положения стоя (д) | 1 |  |  |  |
| 33 | Стойка на голове и руках (ю), мост из положения стоя (д). | 1 |  |  |  |
| 34 | Лазанье по канату | 1 |  |  |  |
| 35 | Лазанье по канату. | 1 |  |  |  |
| 36 | Акробатические комбинации из ранее изученных элементов | 1 |  |  |  |
| 37 | Акробатические комбинации из ранее изученных элементов | 1 |  |  |  |
| 38 | Акробатические комбинации из ранее изученных элементов. | 1 |  |  |  |
| 39 | Подъем из положения лежа за 30 сек. туловища | 1 |  |  |  |
| 40 | Подъем туловища из положения лежа (1 мин.) | 1 |  |  |  |
| 41 | Опорный прыжок.Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |  |
| 42 | Опорный прыжок на оценку. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |  |
| 43 | Подъем в упор с силой (ю), смешанные висы(д) | 1 |  |  |  |
| 44 | Подъем в упор с силой (ю), смешанные висы(д). | 1 |  |  |  |
| 45 | Тест сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |  |
| 46 | **Ф/бол.**Техника ударов по мячу и остановок | 1 |  |  |  |
| 47 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам | 1 |  |  |  |
| 48 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника на оценку. Игра по правилам | 1 |  |  |  |
| 49 | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Игра по правилам | 1 |  |  |  |
| 50 | Игра по правилам | 1 |  |  |  |
| 51 | **Л/подготовка.**Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой  Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |  |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |  |
| 53 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 |  |  |  |
| 54 | Одновременные ходы | 1 |  |  |  |
| 55 | Бег 1 км на время. | 1 |  |  |  |
| 56 | Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |  |
| 57 | Коньковый ход | 1 |  |  |  |
| 58 | Элементы тактики лыжных ходов | 1 |  |  |  |
| 59 | Попеременные ходы | 1 |  |  |  |
| 60 | Попеременные ходы | 1 |  |  |  |
| 61 | Бег 2 км на результат. | 1 |  |  |  |
| 62 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 |  |  |  |
| 63 | Торможение и поворот упором | 1 |  |  |  |
| 64 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  |  |
| 65 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  |  |
| 66 | Бег 3-5 км на результат. | 1 |  |  |  |
| 67 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 |  |  |  |
| 68 | Бег 3-5 км на результат. | 1 |  |  |  |
| 69 | Лыжная эстафета с преодолением препятствий | 1 |  |  |  |
| 70 | Бег 3-5 км на результат. | 1 |  |  |  |
| 71 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 |  |  |  |
| 72 | Бег 3-5 км на результат. | 1 |  |  |  |
| 73 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 |  |  |  |
| 74 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 |  |  |  |
| 75 | **Б/бол.**Совершенствование технических приемов и тактических действий. Учебные игры | 1 |  |  |  |
| 76 | Варианты ведения |  |  |  |  |
| 77 | Варианты бросков (штрафной бросок)- на результат. стритбол |  |  |  |  |
| 78 | Варианты бросков (с 3-хочковой линии). Учебная игра |  |  |  |  |
| 79 | Варианты бросков (с 3-хочковой линии).Учебная игра |  |  |  |  |
| 80 | Варианты бросков мяча в кольцо. Учебная игра |  |  |  |  |
| 81 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).Учебная игра |  |  |  |  |
| 82 | Быстрый прорыв. Учебная игра |  |  |  |  |
| 83 | Совершенствование игры стритбол, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |  |
| 84-91 | **В/бол**.Игра в волейбол по правилам |  |  |  |  |
| 84 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку |  |  |  |  |
| 85 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку на оценку |  |  |  |  |
| 86 | Прием мяча отраженного от сетки |  |  |  |  |
| 87 | Варианты техники приема и передач мяча |  |  |  |  |
| 88 | Варианты техники приема и передач мяча. |  |  |  |  |
| 89 | Варианты подач мяча, нападающий удар |  |  |  |  |
| 90 | Варианты подач мяча, нападающий удар. |  |  |  |  |
| 91 | ***Промежуточная аттестация (сдача норматива)*** |  |  |  |  |
| 92-102 | **Л/атлетика.** Кроссовая подготовка. |  |  |  |  |
| 92 | Повторить инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт. |  |  |  |  |
| 93 | Стартовый разгон, челночный бег 3х10м.сек. |  |  |  |  |
| 94 | Стартовый разгон, низкий старт, бег на 30 и 100 м. |  |  |  |  |
| 95 | Финиширование, челночный бег 3х10 м.сек. |  |  |  |  |
| 96 | Бег на результат 100 м (зачет). Метание гранаты на дальность |  |  |  |  |
| 97 | Метание гранаты на дальность, бег до 3 км. |  |  |  |  |
| 98 | Метание гранаты на дальность, бег до 3 км. |  |  |  |  |
| 99 | Прыжки в высоту с разбега на оценку, бег до 3 км. |  |  |  |  |
| 100 | Прыжки в длину с разбега, бег до 3 км. |  |  |  |  |
| 101 | Прыжки в длину с разбега, бег до 3 км. |  |  |  |  |
| 102 | Бег 2000м (Д); 3000м (Ю). |  |  |  |  |