

Календарно – тематическое планирование для 11 класса

№ урока полугодие	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		КЭС
				план.	факт.	
I полугодие 1	Основы знаний	Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки девушек к трудовой и общественной деятельности, гармоническое развитие организма. Инструктаж по т/б.	1			1.1,1.2,1. 3.1,4,1.5, 1.6,1.7,1. 8,1,9
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. Повороты в движении кругом. ОРУ в движении, без предметов, в парах на сопротивление. Бег с равномерной скоростью. Бег с изменением скорости, направления СБУ. (в процессе каждого урока)	1			2.1,2.2,2. 4,2,5
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1			3.13
4		Бег 100 м.	1			
5		Бег 60 м.	1			
6		Бег 500 м.	1			
7		Бег 1000 м.	1			
8		Бег 1500 м	1			
9		Бег 800 м.	1			
10		Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность	1			
11		Кроссовый бег 2000 м., 3000м .	1			
12		Экспресс-тест: бег в течение 6'	1			
13		Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1			
14		Экспресс-тест: подтягивание	1			
15		Переменный бег 3-4 x 300 м	1			
16		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1			
17		Челночный бег 3x10 м	1			
18		Повторный бег 3-4 по 100-150 м	1			
19		Развитие двигательных качеств	1			
20	Волейбол	Передачи мяча сверху, снизу, на точность, для нападающего удара; у сетки, стоя спиной в направлении передачи	1			3.12,3.7
21		Чередование способов передач	1			
22		Передачи в тройках со сменной мест	1			
23		Нижняя прямая подача	1			
24		Верхняя прямая подача	1			
II четверть 25	Основы знаний	Гигиена во время занятий физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности.	1			1.1,1.2,1. 3.1,4,1.5, 1.6,1.7,1. 8,1,9
26	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Дробление, сведение строя в движении. Ходьба и бег противоходом, «змейкой», по диагонали. ОРУ без предметов, в движении. Бег с изменением скорости и направления по сигналу, с равномерной скоростью. (в процессе каждого урока)	1			2.1,2.2,2. 4,2,5
27	Гимнастика с элементами акробатики	<u>Акробатика.</u> Сед углом, кувырок вперед в стойку на лопатках(д). Переворот боком(ю).	1			3.4,3.1
28		Вертикальное равновесие(д) Кувырок назад в стойку на руках(ю).	1			

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		КЭС
				план.	факт.	
29		Кувырок назад в стойку на одном колене, другая вверх(д) . Длинный кувырок через препятствие(ю).	1			
30		Мост из положения стоя, стоя на коленях наклон назад (д) . Стойка на руках(ю).	1			
31		Акробатическая комбинация	1			3.11
32		Акробатическая комбинация	1			
33		<u>Упражнения в равновесии.</u> Шаги польки, ходьба со взмахом ног. Полушпагат на бревне, прыжки толчком двух со сменой ног(д). Упражнения в висах(м)	1			3.3,3.4
34		Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну ,сед углом, соскок прогнувшись, ноги врозь(д). Упражнения в висах(м)	1			
35		Комбинация упражнений в равновесии. Упражнения в висах(м)	1			
36		<u>Опорный прыжок.</u> Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h-110-115 см)	1			3.2
37		Прыжок ноги врозь (козел в длину) Прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115 см) М	1			
38		Прыжок ноги врозь (козь в длину, h=110 см.) (ю) Прыжок боком толчком одной махом другой (козь в ширину h=110 см.) (д)	1			
39		Прыжок ноги врозь (козь в длину, h=110 см.) (ю) Прыжок боком толчком одной махом другой (козь в ширину h=110 см.) (д)	1			
40		<u>Висы и упоры.</u> Поднимание прямых ног до угла 90 ⁰ из положения вися на гимнаст.стенке	1			3.2
41		Подтягивание на высокой перекладине (м),	1			
42		Подтягивание на низ. перекладине из вися лежа (д)	1			
43		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой	1			
44		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
45		Прыжки через скакалку.	1			
46		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1			3.13
47		Круговая тренировка	1			3.12
48		Развитие двигательных качеств	1			3.12
II полугодие 49	Основы знаний	Виды и формы оздоровительного отдыха. Инструктаж по технике безопасности.	1			1.1,1.2,1.3,1.4,1.5,1.6,1.7,1.8,1.9

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		КЭС
				план.	факт.	
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые приемы и упражнения: повороты, перестроения, размыкание, смыкание, изменение скорости движения по команде. ОРУ: в движении, без предметов, в парах. Бег по диагонали, змейкой, с изменением направления, с переменной скоростью (в процессе каждого урока)	1			2.1,2.2,2.4,2,5
51	<u>Волейбол</u>	Передача мяча сверху, снизу двумя руками над собой	1			3.12,3.7
52		Передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах	1			
53		Передача сверху двумя руками для нападающего удара	1			
54		Передача мяча у сетки сверху двумя руками	1			
55		Чередование способов передачи мяча: сверху, снизу, в прыжке отбивание кулаком	1			
56		Передача в тройках, средний выполняет передачу за спину	1			
57		Нападающий удар	1			
58		Блокирование одиночное	1			
59		Верхняя прямая подача	1			
60		Нижняя прямая подача	1			
61		Нижняя боковая подача	1			
62		Учебно-тренировочные игры.	1			
63	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1			3.8,3.12
64		Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1			
65		Передача мяча в движении в парах	1			
66		Передача мяча в движении в тройках	1			
67		Передача одной от плеча, сверху, снизу, от головы, из-за спины	1			
68		Броски с точек (20 т), со средней и дальней дистанции	1			
69		Бросок от головы, одной от плеча, в движении	1			
70		Бросок от головы, снизу двумя, одной в прыжке	1			
71		Штрафной бросок	1			
72		Броски одной сверху в движении, штрафной бросок	1			
73		Бросок после ведения и двух шагов (5 раз)	1			
74		Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении	1			
75		Передвижение в нападении и защите	1			
76		Баскетбольная комбинация	1			
77		Учебно-тренировочные игры	1			
78		Учебно-тренировочные игры	1			
IV четверть 79	Основы знаний	Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности	1			1.1,1.2,1.3,1.4,1.5,1.6,1.7,1.8,1.9

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		КЭС
				план.	факт.	
80	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: повороты, перестроения из одной шеренги в две, строевой шаг, размыкание, смыкание. ОРУ: типа зарядки, в движении. Бег с изменением направления. Равномерный бег. СБУ. (в процессе каждого урока)	1			2.1,2,2.2.4,2,5
81	<u>Баскетбол</u>	Ведение мяча с изменением направления	1			3.12,3.8
82		Передача мяча от головы	1			
83		Передачи в парах, тройках, в движении	1			
84		Броски по кольцу в движении	1			
85		Бросок мяча при сближением с соперником	1			
86		Учебно-тренировочные игры	1			
87	<u>Легкая атлетика</u>	Экспресс тесты: прыжки в длину с места	1			3.5,3.13
88		Экспресс тесты: подтягивание.	1			
89		Экспресс тесты: бег в течение 6'.	1			
90		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта.	1			
91		Тест	1			
92		Бег 60 м.	1			
93		Бег 100 м	1			
94		Бег 500 м.	1			
95		Бег 800 м.	1			
96		Бег 1000 м.	1			
97		Кроссовый бег 2000 м., 3000 м.	1			
98		Метание гранаты (500,700г) на дальность по коридору 10м и на точность	1			
99		Развитие двигательных качеств.	1			3.11,3.9