

Тематическое планирование (11 класс)

<i>№</i>	<i>Темы уроков</i>	<i>Примечание</i>
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения, их социальная направленность и формы организации.	ИОТ – О18 – 2011 Презентация
2.	Совершенствование техники спринтерского бега, низкого старта. Учёт – бег 100 м.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
3.	Совершенствование техники бега в равномерном темпе, низкого старта. Учёт – бег 60 м., эстафетного бега .	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
4.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Учёт техники низкого старта; кросс–1500 м	Корректировка техники бега Корректировка техники старта
5.	Совершенствование техники метание теннисного мяча с разбега на дальность. Закрепление техники прыжка в длину с разбега . Развитие выносливости- кросс до 15 мин.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
6.	Совершенствование техники метания гранаты (юноши 700 гр, девушки 500гр) с разбега на дальность. Закрепление техники: метания мяча в цель и на дальность. Учёт: прыжок в длину с места.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
7.	Закрепление техники метания гранаты (юноши 700 гр, девушки 500гр)на дальность. Совершенствование техники метания в горизонтальную и вертикальную цель. Учёт : метание теннисного мяча на дальность.	Корректировка техники бега Корректировка техники старта Фиксирование результата
8.	Совершенствование техники метания в горизонтальную и вертикальную ; метания гранаты (юноши 700 гр, девушки 500гр) с полного разбега на дальность, совершенствование техники: прыжок в высоту с разбега. Учёт 3х10 м.	Корректировка техники
9.	Совершенствование техники полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты (юноши 700 гр, девушки 500гр) с разбега на дальность и кросс 3000 м.	Корректировка техники
10.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Основные формы и виды физических упражнений. Основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта.	ИОТ – 021 – 2011
11.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке, нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях на одну корзину. Учёт прыжка через скакалку.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
12.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке, действия игрока без мяча и с мячом. Игра в баскетбол.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
13.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения, ловля и передача мяча двумя руками от плеча на месте в движении без сопротивления защитника. Учёт: Бросок набивного мяча .	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
14.	Совершенствование техники: стойки игрока, перемещения в стойке, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игра и игровые задания .	Корректировка техники броска Корректировка техники бега
15.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.	ИОТ -021 – 2011 Тестирование
16.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах, стойки игрока, перемещение в стойке .Игра по правилам в волейбол.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
17.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой, во встречных колоннах, подач мяча, блокирование	Корректировка техники исполнения

	одиночное. Двухсторонняя игра.	Корректировка тактики игры
18.	Совершенствование техники: нижней прямой подачи, передачи мяча над собой во встречных колоннах, блокирование одиночное. Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения Корректировка тактики игры
19.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта . Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.	ИОТ -017 – 2011 Составление графиков Контроля
20.	Совершенствование акробатических упражнений. Развитие координационных способностей : ОРУ с предметами.	Корректировка техники исполнения
21.	ОРУ с большими мячами. Совершенствование техники акробатических упражнений. Совершенствование техники висов и упоров.	Страховка Корректировка действий
22.	Совершенствование техники акробатических упражнений, висов и упоров.	Страховка Корректировка действий
23.	Совершенствование техники: опорного прыжка через козла; акробатических упражнений.	Страховка Корректировка действий
24.	ОРУ с гантелями. Совершенствование техники висов и упоров. Аэробика: комплекс упражнений на растяжение и напряжения мышц.	Страховка Корректировка действий
25.	ОРУ с обручами. Совершенствование техники: подъём махом вперёд в сед ноги врозь, опорного прыжка через козла.	Страховка Корректировка действий
26.	Совершенствование техники: длинный кувырок через препятствие, висов и упоров.	Страховка Корректировка действий
27.	ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Страховка Корректировка действий
28.	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Страховка Корректировка действий
29.	Совершенствование техники акробатической комбинации из разученных элементов, «переворот боком». Развитие скоростно-силовых способностей.	Страховка Корректировка действий
30.	Совершенствование техники кувырка вперёд и назад, лазание по канату.	Страховка Корректировка действий
31.	Учёт – наклон вперёд из положения стоя. Развитие гибкости: упражнения с предметами.	Страховка Корректировка действий
32.	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охрана здоровья.	Составление схем о заболеваниях
33.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	ИОТ – 019 – 2011 тестирования уровня двигательной подготовленности.
34.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков; попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники движений
35.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) .	Корректировка техники движений
36.	Совершенствование техники: попеременный четырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Корректировка техники движений

37.	Совершенствование техники: переход с попеременных ходов на одновременные, попеременный четырёхшажный ход.	Корректировка техники движений
38.	Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Корректировка техники движений
39	Совершенствование технике: коньковый ход, одновременного одношажного хода. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	Корректировка техники движений
40	Совершенствование технике: коньковый ход, одновременного одношажного хода; подъёмов и спусков, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
41	Совершенствование техники: коньковый ход, подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.	Корректировка техники движений
42	Совершенствование техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон».	Корректировка техники движений
43	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске; одновременный одношажный ход; подъём скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км .	Корректировка техники движений
44	Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия при организации и проведения спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	Презентация
45	Инструктаж по охране труда раздел «Плавание ». Доврачебная помощь пострадавшему и самоконтроль при занятиях плаванием.	ИОТ- 020 – 2011
46	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
47	Специальные плавательные упражнения (на суше) для изучения кроля и брасса. Координационные упражнения на суше.	Корректировка техники движений
48	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно – корригирующей направленности.	Проекты
49	Волейбол: Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Игра в волейбол.	Корректировка техники исполнения и
50	Совершенствование техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 – 6 м от сетки, передач мяча над собой. Игра в волейбол.	Корректировка техники исполнения
51.	Совершенствование техники передач мяча над собой, через сетку, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Игра по правилам волейбола.	Корректировка техники исполнения
52.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи, позиционное нападения без изменения позиции игроков. Игра по правилам волейбола.	Корректировка техники исполнения
53	Вредные привычки, причины их возникновения	Контрольное тестирование

	им пагубное влияние на организм человека. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	
54	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол». Основные формы и виды физических упражнений. Основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта.	ИОТ – 021 – 2011 Проекты – разработки спортивно – массовых мероприятий
55	Совершенствование техники: остановка мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по мячу внешней частью подъёма, вбрасывания мяча с места и шагом.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
56	Совершенствование техники: ведение мяча без сопротивления защитника; остановка мяча с внутренней стороной стопы и подошвой, удары по мячу.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
57.	Совершенствование техники: удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, стойки игрока; перемещения в стойке Игра в футбол.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
58.	Совершенствование техники: удары по мячу; стойки игрока; перемещения в стойке . Игра в футбол.	Корректировка техники исполнения и тактики игры
59.	Игра в футбол (юноши), в волейбол (девушки).	
60	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Закрепление навыков закаливания, приёмов саморегуляции и самоконтроля.	ИОТ – 018 – 2011 Разработка комплексов упражнений корригирующей гимнастики
61	Учёт техники спринтерского бега: бег- (60и 100м).Совершенствование техники длительного бега до 12 мин. , прыжка в длину с разбега .	Корректировка техники исполнения
61	Учет техники длительного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, преодоление полосы препятствий.	Корректировка техники исполнения
62	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания теннисного мяча с места на дальность отскока, эстафетного бега, барьерного бега. Развитие скоростных способностей.	Корректировка техники исполнения
63	Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега: метание теннисного мяча с места на дальность отскока, эстафетного бега, барьерного бега.	Корректировка техники исполнения
64	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места на дальность отскока, на дальность, эстафетного бега, барьерного бега .Учёт бег-1000 м.	Корректировка техники исполнения
65	Совершенствование техники метания теннисного мяча: в горизонтальную и вертикальную цель, эстафетного бега, барьерного бега.	Корректировка техники исполнения
66	Совершенствование техники метания теннисного мяча: с места в на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м., эстафетного бега, барьерного бега.	Корректировка техники исполнения
67	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности. Кросс 2 км	Корректировка техники исполнения
68	Развитие выносливости: бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом , командами, в парах, кросс 3 км.	Корректировка техники исполнения
69	Совершенствование техники спортивной ходьбы, эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки), барьерного бега, оздоровительная ходьба, бег.	Корректировка техники исполнения
70	Развитие скоростно – силовых способностей.: варианты челночного бега, , бег с преодолением. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Корректировка техники бега, ходьбы Фиксированный результат