**Тематическое планирование по физической культуре, 11 класс, 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Количество часов | | | Тема, содержание урока | | | |
|
| Легкая атлетика / 12 часов | | | | | | | |
| 1 | 1 | | | Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий, низкий старты. | | | |
| 2 | 1 | | | Доврачебная помощь при травмах. Спринтерский бег. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.). | | | |
| 3 | 1 | | | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | | | |
| 4 | 1 | | | Спринтерский бег. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. | | | |
| 5 | 1 | | | Прыжок в длину. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. | | | |
| 6 | 1 | | | Прыжок в длину. Прикладное значение л/атлетических упражнений.  Прыжок в длину с места (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО). | | | |
| 7 | 1 | | | Прыжок в длину. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. | | | |
| 8 | 1 | | | Метание. Правила соревнований. | | | |
| 9 | 1 | | | Метание гранаты на дальность с разбега. | | | |
| 10 | 1 | | | Метание гранаты на дальность. Подготовка к сдаче | | че норматива ВФСК ГТО. | |
| 11 | 1 | | | Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. | | Бег по пересеченной местности. | |
| 12 | 1 | | | Бег по пересеченной местности. | |  | |
| Спортивные игры. Баскетбол 16 часов | | | | | |
| 13 | 1 | | | Баскетбол. Т.Б. на уроках баскетбола. | |  | |
| 14 | 1 | | | Баскетбол. Терминология спортивной игры (баскетбол). | | | |
| 15 | 1 | | | Баскетбол. Техника владения мячом. | | | |
| 16 | 1 | | | Баскетбол. Техника перемещений. | | | |
| 17 | 1 | | | Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. | | | |
| 18 | 1 | | | Баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. | | | |
| 19 | 1 | | | Баскетбол. Правила игры. | | | |
| 20 | 1 | | | Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. | | | |
| 21 | 1 | | | Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. | | | |
| 22 | 1 | | | Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. | | | |
| 23 | 1 | | | Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | | | |
| 24 | 1 | | | Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | | | |
| 25 | 1 | | | Баскетбол. Бросок полукрюком в движении. | | | |
| 26 | 1 | | | Баскетбол Сочетание приемов: ведение, бросок. | | | |
| 27 | 1 | | | Баскетбол. Индивидуальные действия в защите. | | | |
| 28 | 1 | | | Баскетбол. Индивидуальные действия в защите. | | | |
| Гимнастика 21 час | | | | | | | |
| 29 | | 1 | | | Т.Б. на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | | |
| 30 | | 1 | | | Акробатические упражнения.  Опорный прыжок. Основы биомеханики гимнастических упражнений. | | |
| 31 | | 1 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. | | |
| 32 | | 1 | | | Акробатические упражнения .Опорный прыжок. Особенности методики занятий с младшими школьниками. | | |
| 33 | | 1 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах. | | |
| 34 | | 1 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | | |
| 35 | | 1 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.). | | |
| 36 | | 1 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | | |
| 37 | | 1 | | | Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись. | | |
| 38 | | 1 | | | Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись. | | |
| 39 | | 1 | | | Висы и лазание. Подъем разгибом. | | |
| 40 | | 1 | | | Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. | | |
| 41 | | 1 | | | Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. | | |
| 42 | | 1 | | | Висы и лазание. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. | | |
| 43 | | 1 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | | |
| 44 | | 1 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | | |
| 45 | | 1 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | | |
| 46 | | 1 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | | |
| 47 | | 1 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | | |
| 48 | | 1 | | | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Наклон вперед из положения стоя (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО). | | |
| 49 | | 1 | | | Акробатические упражнения.  Опорный прыжок. | | |
| Лыжная подготовка 18 часов | | | | | | | |
| 50 | | 1 | | | Лыжная подготовка.  Т.Б. на уроках лыжной подготовки. | | | |
| 51 | | 1 | | | Лыжная подготовка. Правила проведения самостоятельных занятий. | | | |
| 52 | | | 1 | | Лыжная подготовка. Особенности физической подготовки лыжника. | |
| 53 | | | 1 | | Лыжная подготовка. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | |
| 54 | | | 1 | | Лыжная подготовка. Правила соревнований. | |
| 55 | | | 1 | | Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях. | |
| 56 | | | 1 | | Лыжная подготовка. | |
| 57 | | | 1 | | Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход). Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. | |
| 58 | | | 1 | | Лыжная подготовка. | |
| 59 | | | 1 | | Лыжная подготовка. Повороты упором. | |
| 60 | | | 1 | | Лыжная подготовка. Переход  с попеременным ходом на одновременные. | |
| 61 | | | 1 | | Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный ход. | |
| 62 | | | 1 | | Лыжная подготовка. Коньковый ход. Повторение. | |
| 63 | | | 1 | | Лыжная подготовка. | |
| 64 | | | 1 | | Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход). Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. | |
| 65 | | | 1 | | Лыжная подготовка. Спуск с преодолением неровностей склона. | |
| 66 | | | 1 | | Лыжная подготовка. | |
| 67 | | | 1 | | Бег на результат (3000 м). | |
| Спортивные игры . Волейбол 24 часа | | | | | | |
| 68 | | | 1 | | Т.Б. на уроках спортивных игр. Волейбол. | |
| 69 | | | 1 | | Волейбол. Терминология спортивной игры (волейбол). | |
| 70 | | | 1 | | Волейбол. Техника владения мячом. | |
| 71 | | | 1 | | Волейбол. Техника перемещений. | |
| 72 | | | 1 | | Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. | |
| 73 | | | 1 | | Волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. | |
| 74 | | | 1 | | Волейбол. Правила игры. | |
| 75 | | | 1 | | Волейбол. Стойка и передвижение игроков. | |
| 76 | | | 1 | | Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | |
| 77 | | | 1 | | Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | |
| 78 | | | 1 | | Волейбол. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | |
| 79 | | | 1 | | Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. | |
| 80 | | | 1 | | Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. | |
| 81 | | | 1 | | Волейбол. Позиционное нападение со сменой мест. | |
| 82 | | | 1 | | Волейбол. Позиционное нападение со сменой мест. | |
| 83 | | | 1 | | Волейбол. Прямой нападающий удар . | |
| 84 | | | 1 | | Волейбол. Прямой нападающий удар. | |
| 85 | | | 1 | | Волейбол. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | |
| 86 | | | 1 | | Волейбол. Индивидуальное и групповое блокирование | |
| 87 | | | 1 | | Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | |
| 88 | | | 1 | | Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | |
| 89 | | | 1 | | Волейбол. Учебная игра. | |
| 90 | | | 1 | | Волейбол. Прямой нападающий удар. | |
| 91 | | | 1 | | Волейбол. Прямой нападающий удар. | |
| Легкая атлетика 11 часов | | | | | | |
| 92 | | | 1 | | Т.Б. на уроках кроссовой подготовки.  Бег по пересеченной местности. | |
| 93 | | | 1 | | Бег по пересеченной местности. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. | |
| 94 | | | 1 | | Бег по пересеченной местности. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. | |
| 95 | | | 1 | | Бег по пересеченной местности. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. | |
| 96 | | | 1 | | Т. Б. на уроках легкой атлетики.  Спринтерский бег. Прыжок в высоту. | |
| 97 | | | 1 | | Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. | |
| 98 | | | 1 | | Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Прикладное значение л/а упражнений. Метание. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. | |
| 99 | | | 1 | | Метание. Правила соревнований. | |
| 100 | | | 1 | | Метание. | |
| 101 | | | 1 | | Метание. | |
| 102 | | | 1 | | Метание. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. | |