**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. |