**Тематическое планирование**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид  контроля | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| **Легкая атлетика (20 ч)** | | | | | | |
| Техника безопасности на уроках физкультуры (1 ч) | Вводный | Инструктаж по ТБ.  О.Р.У.  Игра футбол. | ***Знать:*** правила техники безопасности на уроках | Текущий |  |  |
| Беговая подготовка (10 ч) | Комплексный | Бег 1000 м в равномерном темпе, ускорения 3 по 60 м. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, пробегать в максимальном темпе отрезки по 60 м | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 1000 м в равномерном темпе, ускорения 3 по 100 м. Развитие скоростной выносливости. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, пробегать в максимальном темпе отрезки по 100 м | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Низкий старт. Установка стартовых колодок. Стартовый разгон. | ***Уметь:*** устанавливать стартовые колодки, выполнять бег с низкого старта | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Ускорения с низкого старта 4 по 60 м. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** выполнять бег с низкого старта с колодок, пробегать в максимальном темпе отрезки по 60 м | Текущий |  |  |
| Учетный | Бег 60 м с низкого старта на результат | ***Уметь:*** бежать в максимальном темпе |  |  |  |
| Комплексный | Бег 1500 м. Прыжки на скакалке. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, прыгать на скакалке | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 1500 м. Прыжки на скакалке. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, прыгать на скакалке | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 2000 м. Развитие выносливости. Игра в футбол. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 2500 м. Развитие выносливости. Игра в футбол. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Учетный | Кросс 2000 м на время. | ***Уметь:*** бежать 1000 м на время |  |  |  |
| Метание  мяча (3 ч) | Совершенствования | Метание гранаты на дальность с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** метать гранату на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** метать гранату на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на результат. | ***Уметь:***  метать гранату на дальность с разбега |  |  |  |
| Прыжки (6ч) | Комплексный | Прыжки в длину с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с разбега | Текущий |  |  |
| Комплексный | Прыжки в длину с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с разбега | Текущий |  |  |
| Учетный | Прыжки в длину с разбега на результат. | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с разбега |  |  |  |
| Комплексный | Прыжки через барьеры. Прыжки в длину с места. Развитие прыгучести. | ***Уметь:*** выполнять прыжки в длину с места | Текущий |  |  |
| Комплексный | Прыжки через барьеры. Прыжки в длину с места. Развитие прыгучести. | ***Уметь:*** выполнять прыжки в длину с места | Текущий |  |  |
| Учетный | Прыжки в длину с места на результат. | ***Уметь:*** выполнять прыжки в длину с места |  |  |  |
| **Волейбол (10 ч)** | | | | | | |
| Изучение элементов игры волейбол (10 ч) | Совершенствования | Прием мяча двумя руками сверху через сетку. Учебная игра. | ***Уметь:*** принимать мяч сверху через сетку, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Прием мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Учебная игра. | ***Уметь:*** принимать мяч сверху и снизу через сетку, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Прием мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Учебная игра. | ***Уметь:*** принимать мяч сверху и снизу через сетку, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| Учетный | Прием мяча сверху и снизу через сетку на оценку. | ***Уметь:*** принимать мяч сверху и снизу |  |  |  |
| Совершенствования | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять верхнюю подачу, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять верхнюю подачу, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Верхняя прямая подача, нападающий удар через сетку. | ***Уметь:*** выполнять верхнюю подачу, нападающий удар | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение подачи на оценку. | ***Уметь:*** правильно выполнять подачу |  |  |  |
| Совершенствования | Нападающий удар через сетку. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять нападающий удар, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Нападающий удар через сетку. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять нападающий удар, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | |
| Опорный прыжок,  лазание, упражнения в равновесии (11 ч) | Совершенствования | Упражнения на развитие гибкости. Прыжок через козла. | ***Уметь:*** выполнять упражнения на развитие гибкости, выполнять опорный прыжок через козла | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Упражнения на развитие гибкости. Прыжок через козла. | ***Уметь:*** выполнять упражнения на развитие гибкости, выполнять опорный прыжок через козла | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Упражнения на развитие гибкости. Прыжок через козла. | ***Уметь:*** выполнять упражнения на развитие гибкости, выполнять опорный прыжок через козла | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение опорного прыжка через козла на оценку. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок через козла | Оценка техники выполнения опорного прыжка |  |  |
| Комплексный | Упражнения на развитие гибкости. Лазание по канату. | ***Уметь:***  выполнять упражнения на развитие гибкости, лазать по канату | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Упражнения на развитие гибкости. Лазание по канату. | ***Уметь:***  выполнять упражнения на развитие гибкости, лазать по канату | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение на оценку наклона туловища из положения сидя. Лазание по канату. | ***Уметь:*** выполнять наклон туловища из положения сидя, лазать по канату |  |  |  |
| Комплексный | Выполнение упражнений на равновесие на бревне. Совершенствование О.Ф.П. (челночный бег, подтягивания, поднимание туловища) | ***Уметь:*** выполнять упражнения на равновесие, совершенствовать О.Ф.П. | Текущий |  |  |
| Комплексный | Выполнение упражнений на равновесие на бревне. Совершенствование О.Ф.П. (челночный бег, подтягивания, поднимание туловища) | ***Уметь:*** выполнять упражнения на равновесие, совершенствовать О.Ф.П. | Текущий |  |  |
| Комплексный | Выполнение упражнений на равновесие на бревне. Совершенствование О.Ф.П. (челночный бег, подтягивания, поднимание туловища) | ***Уметь:*** выполнять упражнения на равновесие, совершенствовать О.Ф.П. | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение норматива по О.Ф.П. (мальчики – подтягивание, девочки – поднимание туловища) | ***Уметь:*** выполнять подтягивания и поднимание туловища |  |  |  |
| Висы и упоры, акробатика  (7 ч) | Изучение  нового  материала | Упражнения на гимнастических брусьях. | ***Уметь:*** выполнять упражнения на гимнастических брусьях | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Упражнения на гимнастических брусьях. | ***Уметь:*** выполнять упражнения на гимнастических брусьях | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Упражнения на гимнастических брусьях. | ***Уметь:*** выполнять упражнения на гимнастических брусьях | Текущий |  |  |
| Изучение  нового  материала | Мал.: длинный кувырок вперед с разбега через препятствие, стойка на голове и руках.  Дев.: комбинации из ранее изученных акробатических элементов. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Мал.: длинный кувырок вперед с разбега через препятствие, стойка на голове и руках.  Дев.: комбинации из ранее изученных акробатических элементов. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Мал.: длинный кувырок вперед с разбега через препятствие, стойка на голове и руках.  Дев.: комбинации из ранее изученных акробатических элементов. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение акробатических упражнений на оценку. | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |
| **Лыжная подготовка (15 ч)** | | | | | | |
| Обучение ходам, подъемам и спускам  (7 ч) | Вводный | Инструктаж по ТБ, подбор инвентаря. | ***Знать:*** правила по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке  ***Уметь:*** пользоваться инвентарем | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Попеременный двухшажный ход. | ***Уметь:*** пользоваться попеременным двухшажным ходом | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Одновременные ходы. | ***Уметь:*** пользоваться одновременными ходами | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Одновременные ходы. | ***Уметь:*** пользоваться одновременными ходами | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Одновременные ходы. | ***Уметь:*** пользоваться одновременными ходами | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Подъем «елочкой», спуск с горы, торможение и поворот упором. | ***Уметь:*** выполнять подъем, спуск с горы, торможение и поворот | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Подъем «елочкой», спуск с горы, торможение и поворот упором. | ***Уметь:*** выполнять подъем, спуск с горы, торможение и поворот | Текущий |  |  |
| Развитие физических качеств  (8 ч) | Комплексный | Ходьба на лыжах – 2,5 км. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять ходьбу на лыжах в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Комплексный | Ходьба на лыжах – 3 км. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять ходьбу на лыжах в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Комплексный | Ходьба на лыжах – 3,5 км. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять ходьбу на лыжах в равномерном темпе. | Текущий |  |  |
| Комплексный | Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** быстро проходить короткую дистанцию на лыжах. | Текущий |  |  |
| Комплексный | Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** быстро проходить короткую дистанцию на лыжах. | Текущий |  |  |
| Комплексный | Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** быстро проходить короткую дистанцию на лыжах. | Текущий |  |  |
| Учетный | Лыжный кросс 3 км | ***Уметь:*** проходить дистанцию 3 км на время |  |  |  |
| Совершенствования | Закрепление элементов лыжной подготовки. | ***Уметь:*** выполнять различные элементы лыжной подготовки | Текущий |  |  |
| **Баскетбол (16 ч)** | | | | | | |
| Ведение, передачи и ловля мяча, броски в кольцо (9 ч) | Совершенствования | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. | ***Уметь:*** вести мяч против защитника, играть в баскетбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках в движении. | ***Уметь:*** вести мяч против защитника, выполнять передачи мяча в тройках | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Передачи мяча в тройках в движении. Броски в кольцо со средней дистанции. | ***Уметь:*** выполнять передачи мяча в тройках в движении, броски в кольцо с разных точек | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение передач мяча в тройках на оценку. Броски в кольцо со средней дистанции. | ***Уметь:*** выполнять передачи мяча в тройках, броски в кольцо с разных точек | Оценка техники и правил выполнения передач мяча |  |  |
| Комплексный | Броски в кольцо со средней дистанции. Броски в кольцо с двух шагов. | ***Уметь:***  выполнять броски в кольцо с разных точек, броски с двух шагов | Текущий |  |  |
| Учетный | Броски в кольцо со средней дистанции на оценку. Учебная игра. | ***Уметь:***  выполнять броски в кольцо, играть в баскетбол |  |  |  |
| Совершенствования | Броски в кольцо с двух шагов. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять броски в кольцо с двух шагов, играть в баскетбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Броски в кольцо с двух шагов, штрафные броски. | ***Уметь:*** выполнять броски в кольцо с двух шагов, штрафные броски | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение бросков в кольцо с двух шагов на оценку. | ***Уметь:*** выполнять броски в кольцо с двух шагов |  |  |  |
| Комплексный | Штрафные броски. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять штрафные броски, играть в баскетбол | Текущий |  |  |
| Комплексный | Штрафные броски. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять штрафные броски, играть в баскетбол | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение штрафных бросков на оценку. Учебная игра. | ***Уметь:***  выполнять штрафные броски, играть в баскетбол |  |  |  |
| Комплексный | Закрепление элементов баскетбола. | ***Уметь:*** выполнять элементы баскетбола | Текущий |  |  |
| Комплексный | Закрепление элементов баскетбола. | ***Уметь:*** выполнять элементы баскетбола | Текущий |  |  |
| Комплексный | Закрепление элементов баскетбола. | ***Уметь:*** выполнять элементы баскетбола | Текущий |  |  |
| Учетный | Учебная игра баскетбол на оценку. | ***Уметь:*** играть в баскетбол | Оценка умения применять элементы баскетбола в игре. |  |  |
| **Легкая атлетика (26 ч)** | | | | | | |
| Прыжки в высоту (4 ч) | Совершенствование | Прыжок в высоту способом перешагивание | ***Уметь:*** выполнять прыжок способом перешагивание | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Прыжок в высоту способом перешагивание | ***Уметь:*** выполнять прыжок способом перешагивание | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Прыжок в высоту способом перешагивание | ***Уметь:*** выполнять прыжок способом перешагивание | Текущий |  |  |
| Учетный | Прыжок в высоту на результат | ***Уметь:*** выполнять прыжок способом перешагивание |  |  |  |
| Беговая подготовка (10 ч) | Комплексный | Бег 1000 м в равномерном темпе, ускорения 3 по 60 м. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, пробегать в максимальном темпе отрезки по 60 м | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 1000 м в равномерном темпе, ускорения 3 по 100 м. Развитие скоростной выносливости. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, пробегать в максимальном темпе отрезки по 100 м | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Низкий старт. Установка стартовых колодок. Стартовый разгон. | ***Уметь:*** устанавливать стартовые колодки, выполнять бег с низкого старта | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Ускорения с низкого старта 4 по 60 м. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** выполнять бег с низкого старта с колодок, пробегать в максимальном темпе отрезки по 60 м | Текущий |  |  |
| Учетный | Бег 60 м с низкого старта на результат | ***Уметь:*** бежать в максимальном темпе |  |  |  |
| Комплексный | Бег 1500 м. Прыжки на скакалке. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, прыгать на скакалке | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 1500 м. Прыжки на скакалке. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, прыгать на скакалке | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 2000 м. Развитие выносливости. Игра в футбол | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 2500 м. Развитие выносливости. Игра в футбол. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Учетный | Кросс 2000 м на время. | ***Уметь:*** бежать 2000 м на время |  |  |  |
| Метание  мяча (3 ч) | Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** метать гранаты на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** метать гранату на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на результат. | ***Уметь:***  метать гранату на дальность с разбега |  |  |  |
| Прыжки  (3 ч) | Комплексный | Прыжки в длину с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с разбега | Текущий |  |  |
| Комплексный | Прыжки в длину с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с разбега | Текущий |  |  |
| Учетный | Прыжки в длину с разбега на результат. | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с разбега |  |  |  |
| Спортивные игры и эстафеты  (6 ч) | Комплексный | Легкоатлетические эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять эстафеты | Текущий |  |  |
| Комплексный | Легкоатлетические эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять эстафеты | Текущий |  |  |
| Комплексный | Легкоатлетические эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять эстафеты | Текущий |  |  |
| Комплексный | Игры футбол, баскетбол | ***Уметь:*** играть в спортивные игры по правилам | Текущий |  |  |
| Комплексный | Игры футбол, баскетбол | ***Уметь:*** играть в спортивные игры по правилам | Текущий |  |  |
| Комплексный | Игры футбол, баскетбол | ***Уметь:*** играть в спортивные игры по правилам | Текущий |  |  |