|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс: | | 11А |
| Предмет: | | Физическая культура |
| Учитель: | | Пеева Е.П. |
|  |  |  |
| **Часов** | | **Название темы/урока** |
| **План** | **Дата** |
| **11** | | **Легкая атлетика** |
| **05.09** | **05.09** | Т.б во время занятий легкой атлетикой |
| **06.09** | **06.09** | Техника бега на короткие дистанции |
| **07.09** | **07.09** | Совершенствование техники бега |
| **12.09** | **12.09** | Совершенствование спринтерского бега |
| **13.09** | **13.09** | Бег 200м -учет. |
| **14.09** | **14.09** | Прыжки в длину. Бег с ускорениями. |
| **19.09** | **19.09** | Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. |
| **20.09** | **20.09** | Повторный бег с повышенной скоростью. Метание мяча. |
| **21.09** | **21.09** | Метание теннисного мяча-учет |
| **26.09** | **26.09** | Прыжки в длину с полного разбега. Бег на 400м-учет |
| **27.09** | **27.09** | Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с полного разбега-учет |
| **16** | | **Национальные единоборства** |
| **28.09** | **28.09** | Т.Б во время занятий национальными видами спорта |
| **03.10** | **03.10** | Эстафетный бег, метание гранаты. |
| **04.10** | **04.10** | Бег с палкой. Прыжковые упражнения. |
| **05.10** | **05.09** | Бег с палкой. Прыжковые упражнения. Метание гранаты –учет. |
| **10.10** | **10.10** | Прыжки через нарты. Тройной нац. прыжок. |
| **11.10** | **11.10** | Бег с палкой- учет. Прыжки через нарты. |
| **12.10** | **12.10** | Прыжки через нарты. Тройной национальный прыжок. |
| **17.10** | **17.10** | Прыжки через нарты-учет. Тройной национальный прыжок |
| **18.10** | **18.10** | Игра «Заячьи прыжки» Тройной национальный прыжок. |
| **19.10** | **19.10** | Тройной национальный прыжок-учет |
| **24.10** | **24.10** | Стрельба из лука в цель. |
| **25.10** | **25.10** | Стрельба из лука в цель. |
| **26.10** | **26.10** | Стрельба из лука в цель-учет |
| **07.11** | **07.11** | Национальные игры и единоборства |
| **08.11** | **08.11** | Национальные игры и единоборства |
| **09.11** | **09.11** | Национальные единоборства |
| **15** | | **Гимнастика** |
| **14.11** | **14.11** | Т.б. на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. |
| **15.11** | **15.11** | Висы. Строевые упражнения. ОРУ на месте. |
| **16.11** | **16.11** | Висы. Строевые упражнения. Эстафеты. ОРУ. |
| **21.11** | **21.11** | Вис лежа, вис присев. ОРУ с гимнастической палкой |
| **22.11** | **22.11** | Вис лежа, вис присев. ОРУ с палкой. |
| **23.11** | **23.11** | Вис -выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. |
| **28.11** | **28.11** | Опорный прыжок, строевые упражнения. |
| **29.11** | **29.11** | Опорный прыжок, строевые упражнения. |
| **30.11** | **30.11** | Опорный прыжок, строевые упражнения. |
| **05.12** | **05.12** | Опорный прыжок- учет, строевые упражнения |
| **06.12** |  | Акробатика. Лазание |
| **07.12** |  | Акробатика. Лазание |
| **12.12** |  | Акробатическое соединение из разученных элементов |
| **13.12** |  | Ритмическая гимнастика. История. Комплекс ритмической гимнастики. |
| **14.12** |  | Ритмическая гимнастика. История. Комплекс ритмической гимнастики. |
| **10** | | **Волейбол.** |
| **19.12** |  | Волейбол. Прием и подача мяча в парах. |
| **20.12** |  | Волейбол. Прием мяча после подачи. |
| **21.12** |  | Техника подачи мяча |
| **26.12** |  | Волейбол. Прием и подача мяча |
| **10.01** |  | Волейбол. Учебно-тренировочная игра |
| **11.01** |  | Техника приема мяча после подачи. |
| **16.01** |  | Волейбол.Учебно-тренировочная игра |
| **17.01** |  | Сочетание приемов:прием, передача, нападающий удар. Учебная игра |
| **18.01** |  | Сочетание приемов:прием, передача, нападающий удар. Учебная игра |
| **23.01** |  | Нападающий удар-контроль |
| **20** | | **Лыжная подготовка** |
| **24.01** |  | Т.б во на уроках лыжной подготовкой |
| **25.01** |  | Техника лыжных ходов |
| **30.01** |  | Скользящий шаг. Равновесие на одной лыже. |
| **31.01** |  | Спуски в основной и низкой стойке на склонах. |
| **01.02** |  | Прохождение дистанции 3 км классическим стилем. |
| **06.02** |  | Спуски и подъемы. |
| **07.02** |  | Попеременный двухшажный ход |
| **08.02** |  | Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны |
| **13.02** |  | Торможение и поворот упором на склонах разной высоты |
| **14.02** |  | Одновременные ходы на разных скоростях передвижения |
| **15.02** |  | Передвижение попеременными и одновременными ходами |
| **20.02** |  | Контрольный норматив 3 км (классика) |
| **21.02** |  | Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км. |
| **22.02** |  | Контрольный норматив на дистанции 3 км. |
| **27.02** |  | Одновременный двухшажный коньковый ход |
| **28.02** |  | Спуски с преодолением неровного склона-учет |
| **01.03** |  | Контрольный норматив на дистанции 5 км-учет |
| **06.03** |  | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3 км. на время |
| **07.03** |  | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3 км. на время |
| **08.03** |  | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3 км. на время |
| **18** | | **Спортивные игры** |
| **13.03** |  | Волейбол. Прием и подача мяча |
| **14.03** |  | Волейбол. Стойки и передвижения игроков |
| **15.03** |  | Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку.Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. |
| **20.03** |  | Сочетание приемов: прием, подача,нападающий удар |
| **21.03** |  | Прямой нападающий удар из 3 зоны |
| **22.03** |  | Прямой нападающий удар из 4 зоны |
| **03.04** |  | Баскетбол.Совершенствование перемещений и остановок игрока |
| **04.04** |  | Передача мяча в движении различными способами со сменой места. |
| **05.04** |  | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра |
| **10.04** |  | Броски мяча в кольцо-учет. Учебная игра |
| **11.04** |  | Контрольные нормативы по баскетболу. |
| **12.04** |  | Гандбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек |
| **17.04** |  | Гандбол. Совершенствование ловли и передачи мяча. |
| **18.04** |  | Гандбол. Совершенствование ловли и передачи мяча. |
| **19.04** |  | Гандбол. Совершенствование техники бросков мяча |
| **24.04** |  | Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. |
| **25.04** |  | Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. |
| **26.04** |  | Футбол.Учебно-тренировочная игра. Судейство. |
| **3** | | **Кроссовая подготовка** |
| **01.05** |  | Бег по пересеченной местности. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по Т.Б. |
| **02.05** |  | Бег в равномерном темпе до 20 мин. |
| **03.05** |  | Бег в равномерном темпе 20 мин. |
| **12** | | **Легкая атлетика** |
| **08.05** |  | Спринтерский бег. Прыжок в высоту |
| **09.05** |  | Спринтерский бег. Прыжок в высоту |
| **10.05** |  | Спринтерский бег. Прыжок в высоту |
| **15.05** |  | Челночный бег. 100 м -учет |
| **16.05** |  | Метание мяча и гранаты |
| **17.05** |  | Метание мяча и гранаты |
| **22.05** |  | Метание гранаты на дальность |
| **23.05** |  | Прыжок в высоту. Челночный бег. |
| **24.05** |  | Прыжок в высоту. Челночный бег. |
| **29.05** |  | Прыжок в высоту.-учет |
| **30.05** |  | Сдача норм ГТО |
| **31.05** |  | Сдача норм ГТО |