


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования Дубенский район  
«Опоченский центр образования»

Согласовано  
зам директора по УВР

  
«30» 08 2017 г

Утверждено  
приказ № от 2017 г

  
Директор Потоцкий Г.П.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
по физической культуре**

**на 2017- 2018 учебный год**

Класс 11

Учитель Курбацкий В.В.

Общее количество часов по учебному плану 105

По 3 ч. в неделю. Всего учебных недель 35

Учебник: « Физическая культура. 10-11 классы». В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2011  
год.

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей эстетического цикла

Протокол № 1 от «30» августа 2017 г

Руководитель МО Курбацкая Л.В.



ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета

Протокол № 1 от «30» августа 2017 г

98	1		Сдача учебного норматива : метание гранаты. Развитие силы.
99	1		Сдача учебного норматива : бег 100 м. Развитие быстроты.
100	1		Бег 2000 м. (д.) , 3000 м. (ю.) без учёта времени. Развитие выносливости.
101	1		Бег 2000 м. (д.) и 3000 м. (ю.) с учётом времени. Развитие выносливости и силы.
102	1		Сдача учебного норматива :2000 м. (д.) и 3000 м. (ю.). Самоконтроль с применением антропометрических измерений.

59.	1	Оценка техники зачётной комбинации на брусках (юн.) и в акробатике (дев)
60.	1	Инструктаж ТБ по лыжной подготовке .Веденин В.П. – биография . Одновременный одношажный и двухшажный ход .Прохождение дистанции 2 км (дев) и 3 км (юн) .
61	1	Попеременный четырёхшажный ход . Переход с попеременных ходов на одновременные . Прохождение дистанции 2 км (дев) и 3 км (юн) .
62	1	Конькобежный ход . Преодоление препятствий . Прохождение дистанции 3 км (дев) и 5 км (юн)
63	1	Обгон на дистанции , финиширование . Прохождение дистанции 3 км (дев) и 5 км (юн)
64	1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни .Прохождение дистанции 3 км (дев) и 5 км (юн) с учётом времени .
65	1	.Преодоление подъёмов и препятствий . Прохождение дистанции 4 км (дев) и 6 км (юн) .
66	1	Прохождение дистанции 3 км (дев) и 5 км (юн) с учётом времени , финиширование .
67	1	Прохождение дистанции до 5 км (дев) и 10 км (юн) , обгон на дистанции .
68	1	Инструктаж ТБ по спортивным играм. Многократный приём мяча снизу 2 я руками.
69	1	Чередование передач мяча сверху и снизу 2 я руками. Передача мяча стоя спиной к партнёру. Нижняя подача.
70	1	Передача мяча у сетки. Передача мяча в прыжке через сетку.
71	1	Приём мяча после подачи. Учебная игра с заданием.
72	1	Многократные чередования передач сверху и снизу через сетку.
73	1	Прямой наподдающий удар. Передачи мяча стоя спиной к партнёру.
74	1	Игра в нападении через игрока передней линии. Наподдающий удар.
75	1	Наподдающий удар. Блокирование наподдающего удара.
76	1	Учебная игра с заданием. Оценка техники приёмом мяча.
77	1	Приём мяча снизу одной рукой. Верхняя прямая подача.
78	1	Нападающий удар. Учебная игра с заданием.
79	1	Приём мяча снизу одной рукой . Учебная игра .
80	1	Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.
81	1	Приём мяча после верхней прямой подачи . Двусторонняя игра .
82	1	Нападающий удар . Двусторонняя игра .
83	1	Нападающий удар , блокирование . Двусторонняя игра .
84	1	Нападающий удар . Учебная игра с заданием .
85	1	Верхняя прямая подача , нападающий удар , блокирование .
86	1	Приём мяча снизу одной рукой Двусторонняя игра .
87	1	Оценка техники нападающего удара .
88	1	Оценка техники верхней подачи мяча.
89	1	Оценка тактических действий в игре. РК: история развития зимних видов спорта в Тульской области.
90	1	Совершенствование техники игры в волейбол
91	1	РК: Знаменитые спортсмены города Тулы и тульской области. Инструктаж
92	1	ТБ по лёгкой атлетике. Низкий старт. Оказание I помощи при кровотечениях
93	1	Бег по дистанции 100 метров. Метание гранаты.
94	1	Бег на короткие дистанции:100 м.,200 м.Метание гранаты.
95	1	Финиширование в беге на 100 м. и 200 м.Метание гранаты на дальность.
96	1	Бег 100 м. на время .Метание гранаты на дальность.
97	1	Бег 100 м на время .Бег 2000 м (дев) и 3000 м (юн) .

№ урока	Кол-во часов	Дата	ТЕМЫ УРОКА
29.	1		Совершенствование техники ведения мяча при сближении с соперником . . Учебная игра , взаимодействие игроков нападения и защиты
30.	1		Совершенствование техники броска по кольцу после ведения . Учебная игра
31.	1		.Совершенствование техники передачи мяча одной рукой .. Учебная игра
32.	1		..Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.
33.	1		Совершенствование техники передачи мяча от головы . Учебная игра , зонная защита .
34.	1		Совершенствование техники броска мяча одной рукой и двумя от головы . Учебная игра .
35.	1		Совершенствование техники ловли мяча с полукотскока и передачи мяча одной рукой . Учебная игра .
36.	1		Штрафной бросок . Броски по кольцу со средней дистанции . Броски по кольцу в движении .
37.	1		Штрафной бросок . “ Стритбол “ .
38.	1		Совершенствование техники броска мяча одной рукой . Штрафной бросок ..” Стритбол “.
39.	1		Штрафной бросок . Броски мяча двумя руками от головы . Учебная игра с персональной защитой .
40.	1		Совершенствование техники передач мяча одной рукой в игре “ Пять
41.	1		передач “ . “ Стритбол “ .
42.	1		Оценка техники передачи мяча одной рукой в движении .
43.	1		Совершенствование техники ведения мяча и броска после ведения.
44.	1		Оценка техники броска мяча по кольцу в движении .
45.	1		Оценка игровой деятельности. РК: спортивные сооружения и спортивные площадки г.Тулы.
46.	1		Оценка техники владения изученных приёмов в учебной игре.
47.	1		Совершенствование техники штрафного броска и ведения мяча в игре “Пятнашки с мячом “ .
48.	1		Двусторонняя игра , взаимодействие игроков нападения и защиты .
			<b>II ПОЛУГОДИЕ</b>
49.	1		Инструктаж ТБ по гимнастике. Основы ТБ и профилактике травматизма. Разучивание техники опорного прыжка.
50.	1		Разучивание техники опорного прыжка и совершенствование техники подъёма переворотом силой (юн.).
51.	1		Опорный прыжок; вскок в упор присев, соскок прогнувшись(конь в ширину h=110см) дев..Прыжок ноги врозь (конь в длину h=120-125см) юн.
52.	1		Совершенствование техники подъёма силой (юн.) совершенствование техники опорного прыжка
53.	1		Оценка техники опорного прыжка ноги врозь (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев.).
54.	1		Сдача учебного норматива: подъём переворотом в упор (юн.).
55.	1		Сдача учебного норматива: подъём силой в упор (юн.).
56.	1		Сдача учебного норматива: подтягивание (юн.), подъём туловища (дев.).
57.	1		Разучивание техники подъёма махом назад в сед ноги врозь (юн.) и техники упражнений в акробатике (дев.).
58.	1		Разучивание зачётной комбинации на брусках (юн.) и комбинации в акробатике (дев.).

# 11 класс

№ урока	Кол- во часов	Дата	ТЕМЫ УРОКА
<b>I ПОЛУГОДИЕ</b>			
1.	1		РК: Олимпийские чемпионки по лёгкой атлетике Табакова и Зверева. Инструктаж ТБ на занятиях по л/а. Бег на короткие дистанции: 30 м., 60 м., 100 м. Кросс 2 км. без учёта времени.
2.	1		Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м., 100 м. на время. Кросс 2 км. без учёта времени.
3.	1		Физическое совершенство. Бег по дистанции 100 м. на время. Финиширование. Бег 1000 м. (ю.) Бег 2000 м.(д.) с учётом времени.
4.	1		Бег 100 м. на время – прикидка. Кросс 2 км.(д.) и 3 км.(ю.) на время. Спортивно-оздоровительные системы ФУ в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
5.	1		Бег 100 м. на время. Бег по пересечённой местности 5 км. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий ФУ.
6.	1		Сдача учебного норматива: бег 100 м. РК: Тульские л/а. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
7.	1		Сдача учебного норматива: кросс 2 км.(д.) и 3 км.(ю) РК: спортивные традиции нашего района.
8.	1		РК: современная организация ФВ школьников Дубенского района. Инструктаж ТБ при прыжках в высоту. Прыжок в высоту способом “перешагивание” – разбег.
9.	1		Прыжок в высоту способом “перешагивание”- разбег, отталкивание.
10.	1		Прыжок в высоту. Отталкивание, полёт, приземление.
11.	1		Влияние занятий ФК и спортом на репродуктивную функцию человека. Прыжок в высоту с индивидуального разбега.
12.	1		Совершенствование техники прыжка в высоту способом “перешагивание”.
13.	1		Прыжки в высоту способом “перешагивание”- соревнования внутри класса.
14.	1		Сдача учебного норматива: прыжок в высоту способом “перешагивание”.
15.	1		Инструктаж ТБ на занятиях по баскетболу. РК: популярность баскетбола в Тульской области. Передачи мяча в движении.
16.	1		Техника ведения мяча. Передачи мяча в движении. Учебная игра.
17.	1		Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Учебная игра.
18.	1		Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.
19.	1		Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Учебная игра.
20.	1		Ведение мяча при сближении с соперником. Броски по кольцу.
21.	1		Бросок мяча одной рукой, двумя от головы. Учебная игра.
22.	1		Совершенствование техники передачи мяча одной рукой. Учебная игра.
23.	1		Броски по кольцу в движении. Учебная игра.
24.	1		Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.
25.	1		Ведение мяча при сближении с соперником. XXII Олимпийские игры.
26.	1		Техника броска мяча по кольцу с различных дистанций. Учебная игра.
27.	1		Совершенствование техники броска после ведения. Учебная игра.
28.	1		Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Характеристика современных систем ФУ прикладной направленности.