

**Календарно – тематическое планирование по физкультуре 11 класс
(4–ая четверть)**

| | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | | Примечания |
|--|---|--------------|--------------------|-------|------------|
| | | | План | Факт | |
| | Инструктаж по ТБ на уроках б/б. Сочетание приемов передвижений и остановок игроа. ОРУ на месте без предмета. Броски мяча от головы в прыжке со средней дистанции с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Нападение быстрым прорывом (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | 1 неделя апреля | 09.04 | |
| | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ОРУ в парах с мед.мячами. Броски мяча от головы в прыжке со средней дистанции с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Нападение быстрым прорывом (3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | | 10.04 | |
| | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ОРУ в движении шагом. Броски мяча от головы в прыжке со средней дистанции с пассивным сопротивлением. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Нападение быстрым прорывом (4х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | | 10.04 | |
| | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ОРУ на месте без предмета. Броски мяча от головы в прыжке со средней дистанции с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | 2 неделя апреля | 16.04 | |
| | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ОРУ с мед.мячами в парах. Броски мяча от головы в прыжке со средней дистанции с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | | 17.04 | |
| | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ОРУ на месте без предмета. Броски мяча от головы в прыжке со средней дистанции. Позиционное нападение через «заслон». Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | | 17.04 | |
| | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ОРУ в движении шагом. Броски мяча от головы в прыжке со средней дистанции . Позиционное нападение через «заслон» с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | 3 неделя апреля | 23.04 | |
| | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ОРУ с мед.мячами в парах. Броски мяча от головы в прыжке с дальней дистанции с пассивным сопротивлением. Взаимодействие в нападении двух «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | | 24.04 | |
| | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ОРУ на месте без предмета. Броски мяча от головы в прыжке с дальней дистанции с пассивным сопротивлением. Взаимодействие в нападении двух «отдай мяч и выйди» с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | | 24.04 | |

| | | | | |
|---|---|--------------------|-------|--|
| Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ОРУ в движении шагом. Броски мяча от головы в прыжке с дальней дистанции с пассивным сопротивлением. Взаимодействие в нападении двух «отдай мяч и выйди» с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | 4 неделя апреля | 30.04 | |
| Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ОРУ в парах с мед.мячами. Броски мяча от головы в прыжке с дальней дистанции с пассивным сопротивлением. Взаимодействие в нападении двух «отдай мяч и выйди» с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | | 07.05 | |
| Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ОРУ на месте без предмета. Броски мяча от головы в прыжке с дальней дистанции с пассивным сопротивлением. Взаимодействие в нападении двух «отдай мяч и выйди» с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | | 08.05 | |
| Инструктаж по т/б на уроках л/а. Равномерный бег до 5 мин. ОРУ в движении. СБУ. Высокий старт(30-40м). Бег по дистанции (60-80м). Челночный бег. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств | 1 | 2 неделя мая | 08.05 | |
| Равномерный бег до 6 мин. ОРУ на месте без предмета. СБУ. Высокий старт (30-50). Бег с ускорением (до40-80м). Челночный бег. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств | 1 | | 14.05 | |
| Равномерный бег до 7 мин. ОРУ в движении. СБУ. Высокий старт (30-50). Бег с ускорением (до40-50м). Круговая эстафета (бег по повороту). Челночный бег 10x10 м - на результат. Развитие координационных способностей | 1 | | 15.05 | |
| Равномерный бег до 8 мин. ОРУ на месте в кругу. СБУ. Высокий старт (30-50). Бег с ускорением (до50-60м). Круговая эстафета (бег по дистанции) Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств | 1 | 3 неделя мая | 15.05 | |
| Равномерный бег до 9 мин. ОРУ в движении. СБУ. Высокий старт (до30-50м). Бег 60м - на результат. Круговая эстафета (финиширование) Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств | 1 | | 15.05 | |
| Равномерный бег до 10 мин. ОРУ с мал. мячами. СБУ. Метание малого мяча(150г) на дальность с места с5-7 шагов разбега. Подвижные и спортивные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | | | |
| Равномерный бег до 8 мин. ОРУ с мал. мячами. СБУ. Метание малого мяча(150г) на дальность с 5-7 шагов разбега. Бег 800м - на результат. Спортивные игры (футбол, баскетбол). Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 4 неделя мая | 21.05 | |
| Равномерный бег до 8 мин. ОРУ с мал. мячами. СБУ. Метание малого мяча(150г) на дальность с 5-7 шагов разбега - на результат. Подвижные и спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | | 22.05 | |
| Равномерный бег до 6 мин. ОРУ с мал. мячами. СБУ. Метание малого мяча(150г) на дальность с 5-7 шагов разбега - на результат. Подвижные и спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | | 22.05 | |