

**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	