

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс (девушки)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» – 16,0 с.; «4» – 17,0 с.; «3» – 17,5 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 410 см; «4» – 380 см; «3» – 360 см	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» – 23 м; «4» – 19 м; «3» – 17 м	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (10 ч)							
Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий		Комплекс 1	
	Комплексный	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий		Комплекс 1	
	Комплексный	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий		Комплекс 1	
	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный			Бег на результат (2000 м). Опрос по теории		«5» – 10,10 мин; «4» – 11,40 мин; «3» – 12,00 мин	Комплекс 1

1	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика (21 ч)							
Висы и упоры. Лазание (11 ч)	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы		Текущий		Комплекс 2	
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы					
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	Комплекс 2		
Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте	Оценка техники выполнения элементов				Комплекс 2	

1	2	3	4	5	6	7	8	
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей		Текущий		Комплекс 2		
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий		Комплекс 2		
	Совершенствования							
	Совершенствования							
	Совершенствования							
Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения элементов	Комплекс 2				
Спортивные игры (42 ч)								
Волейбол (21 ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенствования			Текущий		Комплекс 3	
Баскетбол (21 ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий			
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
Кроссовая подготовка (8 ч)							
Бег по пере- сеченной ме- стности (8 ч)	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вер- тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего- вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномер- ном темпе (20 мин); пре- одолевать во время кросса препятствия	Текущий	Ком- плекс 4		
	Комплексный	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вер- тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего- вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис- танции	Уметь: бегать в равномер- ном темпе (20 мин); пре- одолевать во время кросса препятствия	Текущий	Ком- плекс 4		
	Комплексный	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вер- тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего- вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис- танции	Уметь: бегать в равномер- ном темпе (20 мин); пре- одолевать во время кросса препятствия	Текущий	Ком- плекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный						
	Комплексный						
	Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории	Уметь: бегать в равномер- ном темпе (20 мин); пре- одолевать во время кросса препятствия	«5» – 10,00 мин; «4» – 11,20 мин; «3» – 12,00 мин	Ком- плекс 4		
Легкая атлетика (10 ч)							
Спринтер- ский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис- танции (70–90 м). Специальные беговые упражне- ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с макси- мальной скоростью с низко- го старта (100 м)	Текущий	Ком- плекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро- стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с макси- мальной скоростью с низко- го старта (100 м)	Текущий	Ком- плекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 4		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Комплекс 4		
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Бег: «5» – 13,5 с.; «4» – 14,0 с.; «3» – 14,3 с.	Комплекс 4		