

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11
к л а с с (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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5»-410 см; «4» - 380 см; «3» - 360 см	Комплекс 1		

Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: 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	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь: 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	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 1 0		
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.				Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); пре-	Текущий
	Комплексный	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят-		Текущий	Комп-		
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятст-	Уметь: бегать в равномер-	Текущий	Комп-		
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятст-		Текущий	Комп-		
	Совершенствования						
Учетный	Бег на результат (2000 м). Опрос по теории	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); пре-	«5»- 10,10 мин; «4»- 11,40 мин; - - - - -	Комплекс 1			
Гимнастика (21ч)							

Висы и упоры. Лазание (11ч)	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. Развитие силы		Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. 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. 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. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы;	Текущий	Комплекс 2		
	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	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Оценка техники выполнения элементов	Комплекс 2			

Акробатические упражнения. Опорный прыжок	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	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	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	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 (21ч)	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.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	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						

Совершенство вания	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	Ком-плекс 3		
Совершенствования						
Совершенство вания	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	Ком-плекс 3		
Совершенствования						
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3		
Комплексный	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приема: прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Ком-		
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		Ком-плекс 3		
Комплексный						
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	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Ком-плекс 3		

	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя	<i>Уметь:</i> 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	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча	Комплекс 3 9		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на-	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплекс 3		
	Совершенствования						Текущий
Баскетбол (21ч)	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 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство вания	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 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		

	Совершенство вания	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 с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 ^x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре</i>	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 * 1 * 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре</i>	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 * 3 * 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре</i>	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенство вания						
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре</i>	Текущий	Компл екс 2		
	Совершенство вания						

	Совершенство	Совершенствование перемещений и остановок	<i>Уметь; выполнять тактико-</i>	Текущий	Компле		
--	--------------	---	----------------------------------	---------	--------	--	--

вания	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 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	технические действия в игре		кс 3		
Совершенство вания	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	Комплеккс 3		
Совершенство вания	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	Комплеккс 3		
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	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплеккс 3		
Совершенство вания	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплеккс 3		

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

Кроссовая подготовка (8 ч)

Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексный	Бег (<i>15 мин</i>). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>20 мин</i>); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег (<i>16 мин</i>). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>20 мин</i>); преодолевать во время кросса	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (<i>16 мин</i>). Преодоление горизонтальных и вер-	<i>Уметь:</i> бегать в равномер-	Текущий	Ком-		

	Комплексный	тикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	ном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия				
	Комплексный						
	Комплексный						
	Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	«5»- 10,00 мин; «4» - 11,20 мин; «3» - 12,00 мин	Комплекс 4		
Легкая атлетика (10 ч)							
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	Комплекс 4		
	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 (3ч)	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		
	Комплексный	Челночный бег. развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Челночный бег. развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Челночный бег. развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Бег: «5»-13,5 «4»-14,0 «3»-14,3	Комплекс 4		