

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС (ЮНОШИ)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	№	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 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 беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5»-13,1 с; «4»- 13,5 с; «3» - 14,3 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» - 460 см; «4» - 430 см; «3»-410 см	Комплекс 1		

Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на		Комплекс 1		
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на		Комплекс 1		
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на	«5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м	Комплекс 1		
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>							
Бег по пере-	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных	<i>Уметь:</i> бегать в	Текущий	Комп-		
	Совершенствования						
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25	Текущий	Комплекс 1		
Совершенствования							
	Учетный	Бег на результат (3000 м) Опрос по теории	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	«4» - 14,00 мин; «3»- 15,00 мин; «5»- 13,00 мин;	Комплекс 1		
<b>Гимнастика (21 час)</b>							

Висы и упоры Лазание	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине;	Текущий	Комплекс 2		

		Подтягивания на перекладине. Развитие силы	лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения				
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке, по гимнастической стенке без помощи рук.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Подтягивания на перекладине. Развитие силы.					
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Подтягивания на перекладине. Развитие силы.					
	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5»-12р «4»-10р «3»-7р Лазание (6м): «5»-10с «4»-11с «3»-12с	Комплекс 2		

Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня					
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный пры-	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках,	Уметь: выполнять комбинацию из 5	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования						
	Учетный	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня		Оценка техники выполнения элементов	Комплекс 2		
<b>Спортивные игры (42 ч)</b>							
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, Инструктаж по	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические	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	<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 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		
	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	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	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		
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. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<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 игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Техника 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	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара	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.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
Баскетбол (21ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке 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		
	Совершенствования						

	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	<i>Уметь;</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 * 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 * 1 * 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	сопротивлением. Бросок в прыжке со средней					

вования	приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 * 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых					
Комплексны й	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл екс 2		
Совершенст вования	сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защита (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 2		

Совершенст- вования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл екс 3		
Совершенст- вования	сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, ты (2 < 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Ком- плекс 3		
Совершенств ования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке 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	Компл екс 3		
Совершенст-	Совершенствование перемещений и остановок	<i>Уметь:</i> выполнять такти-	Текущий	Ком-		

вования	игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение скоростно-силовых качеств	ко-технические действия в игре		плекс 3 :		
Комплексы	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Ком в движении. Сочетание приемов: ведение, сок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре		Компл экс 3		

Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	Компл экс 3		
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3		
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	Компл экс 3		
Комплексы	Совершенствование перемещений и остановок	<i>Уметь:</i> выполнять	Оценка техники	Компл		

		игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие	тактико-технические действия в игре	выполнения ведения мяча	екс 3		
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с J средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		Компл екс 3		
	Совершенствования	Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств					
<b>Кроссовая подготовка (8 часов)</b>							
Бег по пересеченной местности (8 часов)	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ					
	Комплексный						
	Комплексный	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	Компл екс 4		
	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на середине и длинные дистанции					
Комплексный							
комплексный							
	Учетный	Бег на результат (3000 м). опрос по теории		«5»-13,00 мин «4»-14,00 мин «3»-15, 00 мин	Компл екс 4		
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>							
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		

Метание мяча и гранаты (3 часа)	Комплексны й	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	Ком-плекс 4		
	Комплексны й	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	Ком-плекс 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 е.; «4» - 14,0 е.; «3» - 14,3 с.	Ком-плекс 4		
	Комплексны й	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	Ком-плекс 4		
	Комплексны й	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	Ком-плекс 4		
	Комплексны й	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Ком-плекс 4		
Прыжок в высоту (3 часа)	Комплексны й	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 беговых шагов	Текущий	Ком-плекс 4		
	Комплексны й	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Ком-плекс 4		
	Комплексны й	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Бег: «5»-13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с.	Ком-плекс 4		

