

Приложение к рабочей программе (ID 1318622)
Учебного предмета физическая культура
Для обучающихся 11 класса
Учитель Гнатюк Е.В.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 11 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Формы контроля	Дополнительная информация
1	Совершенствование техники высокого и низкого старта		
2	Совершенствование техники эстафетного бега		
3	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
4	Учет в беге на 100 метров	0.5	
5	Разучивание техники прыжка в длину с разбега		
6	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
7	Разучивание техники метания гранаты 500-700 грамм		
8	Закрепление техники метания гранаты 500-700 грамм		
9	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
10	Совершенствование техники метания гранаты 500-700 грамм		
11	Учет в беге на 2000 и 3000 метров	0,5	
12	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
13	Совершенствование ловли мяча после отскока от щита		
14	Совершенствование передач мяча одной рукой в движении		
15	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
16	Тактические действия в защите		
17	Тактические действия в нападении		
18	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
19	Закрепление тактических действий в нападении		
20	Закрепление тактических действий в защите		
21	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		

22	Тактика игры в нападении быстрым прорывом	0.5	
23	Закрепление тактики игры в нападении быстрым прорывом		
24	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
25	Разучивание акробатической комбинации (д), стойки на голове и руках (ю)		
26	Разучивание упражнений на бревне (д), кувырков в парах (ю)		
27	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
28	Закрепление упражнений на бревне (д), кувырков в парах (ю)		
29	Разучивание акробатической комбинации	1	
30	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
31	Разучивание упражнений на брусьях (д), закрепление акробатической комбинации (ю)		
32	Закрепление упражнений на брусьях (д), совершенствование акробатической комбинации (ю)		
33	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
34	Совершенствование упражнений на брусьях (д), акробатической комбинации (ю)		
35	Учет по технике упражнений на брусьях (д), акробатической комбинации (ю)	1	
36	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
37	Закрепление техники висов (д), выхода в упор (ю)		
38	Совершенствование техники висов (д), выхода в упор (ю)		
39	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
40	Разучивание техники опорного прыжка		
41	Закрепление техники опорного прыжка		
42	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
43	Совершенствование техники опорного прыжка		
44	Опорный прыжок		
45	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
46	Разучивание техники прикладных упражнений		
47	Закрепление техники прикладных упражнений		
48	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
49	Закрепление приема мяча после подачи в зону 3		

50	Закрепление второй передачи в зоны 2 и 4		
51	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
52	Закрепление техники нападающего удара		
53	Верхняя прямая подача		
54	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
55	Совершенствование техники нападающего удара		
56	Закрепление верхней прямой подачи		
57	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
58	совершенствование верхней прямой подачи		
59	Разучивание передачи мяча сверху в прыжке в парах	0.5	
60	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
61	Закрепление передачи мяча сверху в прыжке в парах		
62	Совершенствование передачи мяча сверху в прыжке в парах		
63	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
64	Передача мяча сверху в прыжке в парах		
65	Разучивание техники одиночного блокирования		
66	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
67	Закрепление техники одиночного блокирования		
68	Совершенствование техники одиночного блокирования		
69	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
70	Одиночное блокирование		
71	Учет по технике одиночного блокирования	0.5	
72	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
73	Вторая передача в зоны 2 и 4		
74	Совершенствование второй передачи в зоны 2 и 4		
75	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
76	Закрепление пройденного в учебно-тренировочной игре волейбол		
77	Совершенствование пройденного в учебно-тренировочной игре волейбол		
78	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
79	Закрепление ловли мяча после отскока от щита		
80	Совершенствование ловли мяча после отскока от щита		
81	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		

82	Ловля мяча после отскока от щита	0.5	
83	Броски по кольцу с разных точек		
84	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
85	Закрепление бросков по кольцу с разных точек		
86	Тактика игры в нападении		
87	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
88	Закрепление пройденного в учебно-тренировочной игре баскетбол		
89	Совершенствование пройденного в учебно-тренировочной игре баскетбол		
90	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
91	Учет в беге на 100 метров	0.5	
92	Закрепление техники прыжка в длину с разбега		
93	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
95	Учет по прыжкам в длину с разбега	0.5	
96	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		
97	Закрепление техники метания гранаты на дальность		
98	Совершенствование техники метания гранаты на дальность		
99	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	0.5	
100	Учет в метании гранаты на дальность		
101	Учет в беге на 2000 метров (д), 3000м (м)	0.5	
102	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх		