ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Дата проведения** |
| **план.** | **факт.** |
| **11 А** | **11 А** |
| 1 | Соблюдение правил безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Технология разработки планов-конспектов. Зачёт –бег 30 м. с в/старта. Бег 4 мин. | 1 | Тип: практико-ориентированный |  |  |
| 2 | Планирование индивидуальных систем занятий физической культурой. Зачёт – прыжок с места. Эстафетный бег. Бег 5 мин. | 1 | Тип: практико-ориентированный  |  |  |
| 3 | Зачёт – Челночный бег 10х10. Прыжок в длину с разбега. Бег 6 мин. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 4 | Зачёт- бег 100 м. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Бег 7 мин. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 5 | Зачёт- прыжок в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Бег 9 мин.  | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 6 | Зачёт – метание гранаты с разбега. Бег 11 мин. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 7 | Зачёт – кросс 1000 м. Специальные беговые упр. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 8 | Зачёт – бег 2000 и 3000м. Круговая тренировка. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 9 | Круговая тренировка. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 10 | Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчёт «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). | 1 | Тип: образовательно-познавательный  |  |  |
|  11 | Дневник самонаблюдения. Комплексная оценка индивидуального физического развития и физической работоспособности. | 1 | Тип: образовательно-познавательный  |  |  |
|  12 | Приём мяча с подачи в зоне 3. Учебная игра. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 13 | Приём мяча с подачи в зоне 3.Вторая передача в зону 2 и 4.Учебная игра. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 14 | Приём мяча с подачи в зоне 3. Вторая передача в зону 2 и 4. Нападающий удар. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 15 | Вторая передача в зону 2 и 4. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 16 | Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 17 | Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 18 | Зачёт -нападающий удар. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 19,20 | Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра | 2 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
|  |  |
| 21,22,23 | Ведение мяча шагом и бегом, передачи и броски мяча. Игра | 3 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
|  |  |
|  |  |
| 24,25,26 | Совершенствование броска мяча с различных точек. Игра. | 3 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
|  |  |
|  |  |
| 27 | Передачи в движении. Броски в движении. Игра. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 28 | Зачёт –М-переворот в упор силой. Д- подъём переворотом толчком одной махом другой. Упр. на перекладине(М-вис прогнувшись и выход в сед; Д- подъём переворотом) Акробатика (М-длинный кувырок через препятствие, Д-кувырок из пол. стоя) | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 29 | Зачёт- М-вис прогнувшись и выход в сед; Д- подъём переворотом. Упр на перекладине (М-из виса на подколенках соскок махом назад; Д-соскок с поворотом из упора махом назад) Акробатика( М- длинный кувырок через препятствие, стойка на голове и руках; Д- кувырок из пол. стоя, из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат.) | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 30 | Зачёт -(М-из виса на подколенках соскок махом назад, Д-соскок с поворотом из упора махом назад. Акробатика( М- длинный кувырок через препятствие, стойка на голове и руках, кувырки в парах; Д- кувырок из пол. стоя, из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат, колесо.)  | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 31 | Зачёт - М- длинный кувырок через препятствие, Д- кувырок из пол. стоя. Акробатика(М- стойка на голове и руках, кувырки в парах; Д- из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат, колесо. Соединение из 5-6 упр.) | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 32 | Зачёт - М- стойка на голове и руках; Д- из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат. Акробатика ( М-кувырки в парах; Д – колесо. Соединение из 5-6 упр.) | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 33 | Зачёт - М-кувырки в парах; Д – колесо. Акробатическая комбинация и- 5-6 упр. опорные прыжки. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 34 | Зачёт- акробатическая комбинация и- 5-6 упр. Опорные прыжки. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 35 | Опорные прыжки. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 36 | Зачёт – опорные прыжки. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 37 | Элементы художественной гимнастики со скакалкой. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 38 | Художественная гимнастика- упр. с обручем. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 39 | Упражнения со скакалкой. Комбинация упр. со скакалкой. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 40 | Зачёт- комбинация упр. со скакалкой. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 41 | Зачёт –гимнастическая полоса препятствий. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 42 | Прикладно ориентированная физическая подготовка –цели и задачи. Строевые команды и приёмы. | 1 | Тип: образовательно-познавательный  |  |  |
| 43 | Строевые команды и приёмы. Бег на выносливость.  | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 44 | Преодоление полосы препятствий. Бег на выносливость. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 45,46 | Совершенствование броска мяча с различных точек. Игра. | 2 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
|  |  |
| 47,48 | Передачи в движении. Броски в движении. Игра. | 2 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
|  |  |
| 49 | Техника безопасности №3.Оказание доврачебной помощи при сложных травмах. Силовые упражнения. Медленный бег 6 мин. | 1 | Тип: практико-ориентированный |  |  |
| 50 | Силовые упражнения. Прыжковые упражнения. Медленный бег 7 мин. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 51 | Челночный бег с заданиями. Медленный бег 9 мин. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 52 | Скоростно-силовая подготовка. Игра волейбол. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 53 | Зачёт – силовая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Игра в волейбол. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 54 | Зачёт – челночный бег 10х10. Игра в футбол. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 55 | Зачёт – бег 6 мин.Прыжковые упражнения. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 56 |  Прыжковые упражнения. Круговая тренировка. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 57 | Круговая тренировка. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 58 | Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 59,60,61 | Кросс по пересечённой местности. | 3 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
|   |  |
|  |  |
| 62,63 | Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры | 2 | Тип: практико-ориентированный |  |  |
|  |  |
| 64 | Комплексы лечебной гимнастики при нарушениях органов дыхания и нарушении кровообращения.  | 1 | Тип: практико-ориентированный |  |  |
| 65 | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз | 1 | Тип: практико-ориентированный |  |  |
| 66 | Приём мяча с подачи в зоне 3. Вторая передача в зону 2 и 4. Нападающий удар. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 67 | Вторая передача в зону 2 и 4. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 68,69 | Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра | 2 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
|  |  |
| 70 | Шейпинг - как оздоровительная система. Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия- цели и задачи. | 1 | Тип: образовательно-познавательный  |  |  |
| 71 | Упражнения в самостраховке. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 72,73 | Стойки и захваты. Упражнения для мышц живота и спины. | 2 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
|  |  |
| 74,75 | Броски и удержания. Упражнения для мышц стопы, голени и для развития гибкости и подвижности в суставах. | 2 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
|  |  |
| 76,77 | Защитные действия и приёмы. Упражнения для мышц бедра, ягодиц. | 2 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
|  |  |
| 78 | Защитные действия и приёмы. Упражнения для мышц живота и спины. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 79 | Анализ и оценка техники движений.. ЧСС. Игра в волейбол. | 1 | Тип: практико-ориентированный |  |  |
| 80 | Гигиенический и оздоровительный самомассаж. Приём мяча с подачи в зоне 3.Вторая передача в зону 2 и 4.Учебная игра. | 1 | Тип: практико-ориентированный |  |  |
| 81,82 | Судейство соревнований по волейболу. Учебная игра в волейбол. | 2 | Тип: практико-ориентированный |  |  |
|  |  |
| 83 | Приём мяча с подачи в зоне 3.Вторая передача в зону 2 и 4.Учебная игра. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 84,85 | Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра | 2 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
|  |  |
| 86,87,88 | Полоса препятствий. Кросс по пересечённой местности.  | 3 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
|  |  |
|  |  |
| 89 | Система гигиенических мероприятий в предродовой и после родовой период у женщин | 1 | Тип: образовательно-познавательный  |  |  |
| 90 | Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цели, задачи, содержание и формы организации (общие представления). | 1 | Тип: образовательно-познавательный  |  |  |
| 91 | Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. | 1 | Тип: образовательно-познавательный  |  |  |
| 92 | Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни. | 1 | Тип: образовательно-познавательный  |  |  |
| 93 | Совершенствование броска мяча с различных точек. Игра. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 94 | Передачи в движении. Броски в движении. Игра. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 95 | Зачёт – бег 100 м.Стартовый разгон с преследованием. Метание гранаты с разбега. Бег 7 мин. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 96 | З- метание гранаты с разбега. Прыжки в длину с разбега. Бег 8 мин. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 97 | Зачёт – прыжки в длину с разбега. Бег 9 мин. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 98 | Зачёт – 1000 м. Эстафетный бег. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 99 | Зачёт – передача эстафетной палочки. Бег 11 мин. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
|  100 | Зачёт – 2000 и 3000 м  | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 101 | Зачёт – М-челночный бег 3х10 и Д- 5х10. | 1 | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |
| 102 | Тестирование специальных физических качеств. |  | Тип: образовательно-тренировочный |  |  |