

Тематическое планирование 11 класс

1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Т/Б	
2	Тестирование бега на 100 м	
3	Бег на короткие дистанции	
4	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м	
5	Техника метания учебной гранаты на дальность с разбега	
6	Метание учебной гранаты на дальность с разбега	
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	
8	Прыжки в длину с разбега	
9	Прыжки в длину с разбега	
10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
11	Тестирование шестиминутного бега	
12	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
13	Тестирование прыжка в длину с места	
14	Броски малого мяча на точность	
15	Броски большого мяча на точность	
16	Прыжки в высоту	
17	Прыжки в высоту	
18	Прыжки в высоту	
19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	
20	Самостраховка в единоборствах.	
21	Приемы борьбы лежа	
22	Приемы борьбы лежа	
23	Приемы борьбы стоя	
24	Приемы борьбы стоя	
25	Защита от удара ножом сверху	
26	Защита от удара ножом сверху	
27	Контрольный урок по теме «Единоборства»	
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	
29	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие	
30	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты	
31	Акробатические комбинации	
32	Акробатические комбинации	
33	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	
34	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	
35	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	
36	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	
37	Круговая тренировка	
38	Круговая тренировка	
39	Круговая тренировка	
40	Круговая тренировка	
41	Круговая тренировка	
42	Опорные прыжки	
43	Опорные прыжки	
44	Опорные прыжки	
45	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	
46	Спортивная игра «Гандбол»	
47	Броски мяча в гандболе	
48	Спортивная игра «Гандбол»	
49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный душной ход, одновременный душной ход	
50	Переход с одношажного хода на другой.	
51	Смена лыжных ходов в зависимости от условий.	
52	Коньковый ход на лыжах	
53	Коньковый ход на лыжах	
54	Лыжные эстафеты	
55	Лыжные эстафеты	
56	Подъемы на склон и спуски со склона	
57	Подъемы на склон и спуски со склона	

[illegible]