

Примерное планирование
уроков физической культуры на III четверть.
11 класс

	Раздел программы учебного материала	Уроки																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
I	Общие сведения																					
	Российские спортсмены. Лыжники																					
	Европы - Мира				xx			xx				xx										
II	Практический материал лыжи.																					
	1. Совер. изуч. ранее ходов (всех).			xx		xx		xx		xx		xx		xx		xx				xx		
	2. Соверш. поворотов. и обучен. повороту на параллельных лыжах											xo xo						xo x		xx		
	3. Спуски и подъемы			ff		ff		ff		ff		ff										
	4. Передв. на лыжах в быстром – 2 км, среднем – 3,5км и медленном темпе (прогулка)							xx					xx						ff			
	5. Эстафеты по кругу					xx								xx			xx	соревн				
	6. Передв. на лыжах 3 км.- девоч., 4км.- мальчики.							ff						ff					ff			
	7. Игры на лыжах "Снайперы" "Охотники"			ff		ff								ff		ff				ff		
	Занятия на коньках - если есть залитый каток и не менее 15 пар коньков																					
	III	Занятия в зале.																				
		Общеразв. и корригирующие.																				
		1. Упр. с предметами - гантели передача, перекаты, броски (3-4) мячи набивные.		+																		+
		Перетягивание каната		+																		
Построение и перестроение																						
Построение в колонну по 4			x																			
Перестроение в колонну по 4			x																x		x	
Повороты на месте и в движении направо, налево, кругом.				x																	x	
Бег с преодолением препятствий			+																		x	
Лазание по гимнастической стенке, висы, подтягивание				+																		
Опрыжок (один из ранее изученных в 7кл.)			x																			
Метание в горизонтальную цель				x																		
Игры б/б			+																			
в/б			+																	x		
Соревнования на лыжах																		x				