

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 | | | | | | | | | xxсоревн | | | | | |
| | 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 | | | |