

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету
«Физическая культура»
11 «а» класс (девушки)**

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Домашнее задание	Сроки проведения	
					План	Факт
1.	Легкая атлетика	Вводный инструктаж. Спринтерский бег.	1	комплекс 1	01.09	01.09
2.		Первичный инструктаж. Спринтерский бег.	1	комплекс 1	03.09	03.09
3.		спринтерский бег	1	комплекс 1	04.09	04.09
4.		спринтерский бег	1	комплекс 1	08.09	08.09
5.		спринтерский бег	1	комплекс 1	10.09	10.09
6.		прыжок в длину	1	комплекс 1	11.09	11.09
7.		прыжок в длину	1	комплекс 1	15.09	15.09
8.		прыжок в длину	1	комплекс 1	17.09	17.09
9.		метание гранаты	1	комплекс 1	18.09	18.09
10.		метание гранаты	1	комплекс 1	22.09	22.09
11.		метание гранаты	1	комплекс 1	24.09	24.09
12.	Кроссовая подготовка	бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	25.09	25.09
13.		бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	29.09	29.09
14.		бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	01.10	01.10
15.		бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	02.10	02.10
16.		бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	06.10	06.10
17.		бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	08.10	08.10
18.		бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	09.10	09.10
19.		бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	13.10	13.10
20.		бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	15.10	15.10
21.		бег по пересеченной местности	1	комплекс 1	16.10	16.10
22.	Гимнастика	Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	20.10	20.10
23.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	22.10	22.10
24.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	23.10	23.10
25.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	10.11	10.11
26.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	12.11	12.11

27.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	13.11	13.11
28.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	14.11	14.11
29.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	19.11	19.11
30.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	20.11	20.11
31.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	24.11	24.11
32.		Висы и упоры. Лазание.	1	комплекс 2	26.11	26.11
33.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	27.11	27.11
34.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	01.12	01.12
35.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	03.12	
36.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	04.12	
37.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	08.12	
38.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	10.12	
39.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	11.12	
40.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	15.12	
41.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	17.12	
42.		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	комплекс 2	18.12	
43.	Спортивные игры	Волейбол	1	комплекс 3	22.12	
44.		Волейбол	1	комплекс 3	24.12	
45.		Волейбол	1	комплекс 3	25.12	
46.		Волейбол	1	комплекс 3	29.12	
47.		Волейбол	1	комплекс 3	12.01	
48.		Волейбол	1	комплекс 3	14.01	
49.		Волейбол	1	комплекс 3	15.01	
50.		Волейбол	1	комплекс 3	19.01	

51.		Волейбол	1	комплекс 3	21.01	
52.		Волейбол	1	комплекс 3	22.01	
53.		Волейбол	1	комплекс 3	26.01	
54.		Волейбол	1	комплекс 3	28.01	
55.		Волейбол	1	комплекс 3	29.01	
56.		Волейбол	1	комплекс 3	02.02	
57.		Волейбол	1	комплекс 3	04.02	
58.		Волейбол	1	комплекс 3	05.02	
59.		Волейбол	1	комплекс 3	09.02	
60.		Волейбол	1	комплекс 3	11.02	
61.		Волейбол	1	комплекс 3	12.02	
62.		Волейбол	1	комплекс 3	16.02	
63.		Волейбол	1	комплекс 3	18.02	
64.		Баскетбол	1	комплекс 3	19.02	
65.		Баскетбол	1	комплекс 3	25.02	
66.		Баскетбол	1	комплекс 3	26.02	
67.		Баскетбол	1	комплекс 3	02.03	
68.		Баскетбол	1	комплекс 3	04.03	
69.		Баскетбол	1	комплекс 3	05.03	
70.		Баскетбол	1	комплекс 3	11.03	
71.		Баскетбол	1	комплекс 3	12.03	
72.		Баскетбол	1	комплекс 3	16.03	
73.		Баскетбол	1	комплекс 3	18.03	
74.		Баскетбол	1	комплекс 3	19.03	
75.		Баскетбол	1	комплекс 3	01.04	
76.		Баскетбол	1	комплекс 3	02.04	
77.		Баскетбол	1	комплекс 3	06.04	
78.		Баскетбол	1	комплекс 3	08.04	
79.		Баскетбол	1	комплекс 3	09.04	
80.		Баскетбол	1	комплекс 3	13.04	
81.		Баскетбол	1	комплекс 3	15.04	
82.		Баскетбол	1	комплекс 3	16.04	
83.		Баскетбол	1	комплекс 3	20.04	
84.		Баскетбол	1	комплекс 3	22.04	
85.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	1	комплекс 4	23.04	
86.		Бег по пересеченной местности	1	комплекс 4	24.04	
87.		Бег по пересеченной местности	1	комплекс 4	29.04	
88.		Бег по пересеченной местности	1	комплекс 4	30.04	
89.		Бег по пересеченной местности	1	комплекс 4	04.05	
90.		Бег по пересеченной местности	1	комплекс 4	06.05	
91.		Бег по пересеченной местности	1	комплекс 4	07.05	
92.		Бег по пересеченной местности	1	комплекс 4	11.05	

93.	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1	комплекс 4	13.05	
94.		Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1	комплекс 4	14.05	
95.		Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1	комплекс 4	18.05	
96.		Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1	комплекс 4	20.05	
97.		Метание мяча и гранаты	1	комплекс 4	21.05	
98.		Метание мяча и гранаты	1	комплекс 4	25.05	
99.		Метание мяча и гранаты	1	комплекс 4	27.05	
100.		Прыжок в высоту	1	комплекс 4		
101.		Прыжок в высоту	1	комплекс 4		
102.		Прыжок в высоту		комплекс 4		