Тематическое планирование

11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | | Тип урока | | Элементы содержания | | Требования к уровню  подготовки  обучающихся | | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Гимнастика (21 ч)** | | | | | | | | | | | |
| Висы и упоры. Лазание (11 ч) | Дистанционный урок | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | | Текущий | | Видео урок | 07.04.2020 | 07.04.2020 |
| Дистанционный урок | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы | | Текущий | | Тест | 09.04.2020 | 09.04.2020 |
| Дистанционный урок | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы | | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | | Текущий | | Кроссворд | 10.04.2020 | 10.04.2020 |
| Дистанционный урок | | 14.04.2020 | 14.04.2020 |
| Дистанционный урок | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы | | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | | Текущий | | Видео урок | 16.04.2020 | 16.04.200 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Дистанционный урок | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Видео урок | 17.04.2020 | 17.04.2020 |
| Дистанционный урок | 21.04.2020 | 21.04.2020 |
| Дистанционный урок | 23.04.200 | 23.04.2020 |
| Дистанционный урок | 24.04.2020 | 24.04.2020 |
| Дистанционный урок | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Тест | 28.04.2020 | 28.04.02020 |
| Дистанционный урок | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Оценка техники выполнения элементов | Кроссворд | 30.04.200 | 30.04.2020 |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч) | Дистанционный урок | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок  назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Видео урок | 12.05.2020 | 12.05.2020 |
| Дистанционный урок | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять  комбинацию из 5 акро-батических элементов, | Текущий | Видео урок | 14.05.2020 | 14.05.2020 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Дистанционный урок | Стойка на руках *(с помощью)*. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей | опорный прыжок  через коня | Текущий | Тест | 15.05.2020 | 15.05.200 |
| Дистанционный урок | 19.05.2020 | 19.05.2020 |
| Дистанционный урок | Комбинация из разученных элементов.  Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Кроссворд | 21.05.2020 | 21.05.2020 |
| Дистанционный урок | Комбинация из разученных элементов.  Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду  и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Видео урок | 22.05.2020 | 22.05.2020 |
| Дистанционный урок |  |  |
| Дистанционный урок |  |  |
| Дистанционный урок |  |  |