

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 164

Чурикова
Елена
Борисовна
а

Подписан: Чурикова Елена Борисовна
DN: ИНН=666003595200,
СНИЛС=01872608358,
E=schkola164@mail.ru, C=RU,
S=Свердловская область,
O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 164,
G=Елена Борисовна, SN=Чурикова,
CN=Чурикова Елена Борисовна
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.01.18 18:06:22+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

ПРИЛОЖЕНИЕ к образовательной программе
среднего общего образования

УТВЕРЖДЕНО

приказ от

31.08.20 № 845-09

директор МАОУ СОШ № 164

/Е. Б. Чурикова/



Рабочая программа
учебного предмета
Физическая культура (базовый уровень)
для 10 - 11 классов

Составитель
Кутдусова Ю. С.

г. Екатеринбург
2020 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

-уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;

-знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

-освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

-сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;

-развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;

-сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

-сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты:

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения;

-уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Регулятивные универсальные учебные действия:

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

-определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;

-владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета

Программа среднего общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол»

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Раздел «Баскетбол».

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Модуль 2. Самбо

Раздел « Гимнастика».

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Раздел Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приемов самостраховки в усложненных условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приемами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

Совершенствование приемов Самбо в положении лежа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приемов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки,

отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учетом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (прием - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приемов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырехшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.

Модуль 5 по выбору обучающихся

(дартс, бадминтон, степ-аэробика, мини-футбол)

История вида спорта, правила, техника выполнения, организация соревнований.

Тематическое планирование

10 класс

Примерные сроки	№ урок а	Раздел, тема				Кол-во часов	Формы контроля	Ограничения при физических нагрузках для учащихся подготовительной группы	Виды деятельности для учащихся специальной группы, а также временно освобожденных от занятий
Легкая атлетика(14часов)+ 6 профильных часов									
Сентябрь 1 неделя	№1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках л/атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. История лёгкой атлетики.				20	текущий	- ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок - сдача индивидуальных нормативов только при условии дополнительного медицинского осмотра.	-ходьба, -прогулки на открытом воздухе -подвижные игры умеренной интенсивности, -теоретическое изучение учебного материала, - комплексы общеразвивающих упражнений – при отсутствии противопоказаний 1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. 3. Комплекс упражнений для развития силы рук 4. Комплекс упражнений для развития координации движений. 5. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
	№2	Высокий старт. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.					Текущий		
	№3	Инструктаж по ТБ на уроках: футбола, степ - аэробики, бадминтона, дартс. Общие сведения об истории.					Текущий		
2 неделя	№4	Бег 30 метров. ОРУ. СБУ. Финиширование.					Контрольный		
	№5	Бег на результат 100м (сек). Техника передачи эстафетной палочки на месте и в движении.					контрольный		
	№6	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Общие сведения об истории. Основные понятия.	Основные правила игры. Техника передвижения игрока.	Общие сведения об истории дартс. Характеристика дартс как вида спорта.	История развития бадминтона, и его роль в современном обществе				
3 неделя	№7	Прыжок в длину способом «согнув ноги»					Текущий		
	№8	Прыжок в длину «согнув ноги». Прыжок в длину с места.					Контрольный		

	№9	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Ознакомление с базовыми шагами степ-аэробики.	Удары по мячу ногами. Ведение и отбор мяча.	Появление дартсклубов в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.	История зарождения бадминтона в мире, СССР и России.				
4 неделя	№10	Метание мяча на дальность с места и с разбега в коридор 10м.					Текущий		
	№11	Метание мяча на дальность и в цель горизонтальную и вертикальную					Контрольный		
	№12	Передача эстафетной палочки на месте и в движении. ОРУ. СБУ.					Текущий		
5 неделя	№13	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Техника базовых шагов.	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Значение и основные правила закаливания.	Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов.				
	№14	Бег 100 метров. ОРУ. СБУ.					Контрольный		
	№15	Челночный бег 3*10 метров.					Контрольный		
Октябрь 1 неделя	№16	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Техника базовых шагов.	Ведение мяча. Учебная игра.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне.				

				Значение правильного режима дня.				
	№17	Бег в равномерном темпе.12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.					Текущий	
	№18	Бег в равномерном темпе 15 мин. Спортивные игры. Развитие выносливости.					Текущий	
2 неделя	№19	степ- аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий	
		Техника базовых шагов.	Ведение мяча. Учебная игра.	Виды позиций для броска. Хватка дротика.	Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения.			
	№20	Бег на результат 3000 м (ю), 2000 м (д). Развитие выносливости					Контрольный	
Баскетбол (10 часов)+ 5 профильных часов								
	№21	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. ТБ на уроках баскетбола. Передвижение и остановки игрока. Ведение и передачи мяча.				15	Текущий	- ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок - сдача индивидуальных нормативов только при условии дополнительного медицинского осмотра. -теоретическое изучение учебного материала, -судейство - отдельные упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе) – при отсутствии противопоказаний - комплексы общеразвивающих упражнений – при отсутствии противопоказаний
3 неделя	№22	степ- аэробика	футбол	дартс	бадминтон			
		Техника базовых шагов.	Удар серединой лба на месте. Удар носком. Учебная игра.	Общее понятие о технике игры. Техническая подготовка игры в дартс	Стойки; подачи; удары; передвижения.			
	№23	Передвижение и остановки игрока. Передачи мяча различными способами в движении и сопротивлении. Ведение и бросок мяча					Текущий	
	№24	Ведение мяча, передача мяча в движении. Передача мяча в					Текущий	

		движении различными способами со сменой мест.						
4 неделя	№25	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий	
		Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	Техника выполнения броска. Виды позиций.	Стойки; подачи; удары; передвижения.			
	№26	Бросок со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.						
	№27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Ведение мяча и бросок с сопротивлением.						
Ноябрь 1 неделя	№28	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон			
		Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением	Комбинации и из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Техника выполнения броска. Виды позиций.	Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по бадминтону.			
	№29	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом. Броски по кольцу. Учебная игра.					Текущий	
	№30	Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Учебная игра. Судейство.						
2 неделя	№31	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий	
		ОФП.	Удар по летящему мячу внутренней стороной	Имитация целостного броска. Приемы и правила	Стойки; подачи; удары;			

			стопы. Игра.	метания дротиков.				
	№32	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита. Штрафной бросок.					Контрольный	
	№33	Позиционное нападение. Двусторонняя игра. Зонная защита. Судейство.					Текущий	
3 неделя	№34	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий	
		Классическая аэробика.	Обманные движения (финты).Игра.	Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами.	Удары; передвижения.			
	№35	ОРУ с мячом, учебная игра. Судейство.					Текущий	
Гимнастика (11 часов)+ 5 профильных часов								
	№36	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Повороты в движении. Перестроения в колонне.				16	Текущий	- ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок - сдача индивидуальных нормативов только при условии дополнительного медицинского осмотра. -строевая подготовка -теоретическое изучение учебного материала, - комплексы общеразвивающих упражнений – при отсутствии противопоказаний 1.комплекс упражнений для развития гибкости. 2. комплекс упражнений для формирования правильной осанки. 3. комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
Декабрь 1 неделя	№37	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий	
		Классическая аэробика.	Освоение тактических действий. Игра.	Тренировочные броски на кучность.	Упражнения с ракеткой			
	№38	Перестроение в движении. Подтягивание из виса на высокой ,низкой перекладине. Совершенствование висов.					Контрольный	
	№39	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.					Текущий	
2 неделя	№40	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий	
		Классическая аэробика.	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	Техника выполнения броска.	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки.			
	№41	Лазание по канату с помощью(без помощи) ног. Упражнения на гимнастической стенке. Равновесие на одной ноге.					Контрольный	
	№42	Длинный кувырок .Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью.					Текущий	

3 неделя	№43	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Контрольн ый		
		Выполнения комбинаций .ОФП.	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча. Игра.	Тренировочные броски на кучность.	Техника выполнения ударов:сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки;				
	№44	Совершенствование кувырков. Равновесие. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.					Текущий		
	№45	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Кувырок назад из стойки на руках.					Текущий		
4 неделя	№46	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Силовая выносливость .ОФП.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Игра .	Тренировочные игры на результат	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки;				
	№47	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Акробатическая комбинация. Ритмическая гимнастика.					Текущий		
	№48	Кувырок прыжком вперед. Акробатическая комбинация. Прыжки в глубину. Основы аэробики.					Контрольн ый		
5 неделя	№49	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги.	Совершенствование тактики игры, тактически е действия в защите. Игра.	Тренировочные броски на кучность.	Упражнения для обучения технико-тактическим действиям				
	№50	Опорный прыжок согнув ноги Совершенствование двигательных способностей.					Текущий		
	№51	Опорный прыжок согнув ноги. Атлетическая гимнастика					контрольны й		

Прикладная ФП, самбо (теория) (3 часа)								
Январь 1 неделя	№52	Инструктаж по ТБ на занятиях самбо.			3	Текущий	-теоретическое изучение материала -теоретическое изучение материала -практикум по оказанию первой медицинской помощи при травмах	
	№53	Ознакомление с приемами самостраховки.				Текущий		
	№54	Совершенствование приемов Самбо в положении лежа и бросков. Страховка. Национальные виды спорта.				Текущий		
Лыжная подготовка (12 часов)+ 5 профильных часов								
2 неделя	№55	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде для зимних прогулок. Подбор лыж.			18	Текущий	- ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок - сдача индивидуальных нормативов только при условии дополнительного медицинского осмотра. -ходьба, -прогулки на открытом воздухе -подвижные игры умеренной интенсивности, -теоретическое изучение учебного материала, - комплексы общеразвивающих упражнений – при отсутствии противопоказаний	
	№56	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; освоение техники лыжных ходов.				Текущий		
	№57	степ-аэробика	футбол	дартс		бадминтон		Текущий
		Выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Стретчинг.	Тактическое действие в нападении. Учебная игра.	Корректировка и самокорректировка броска.				
3 неделя	№58	Одновременный одношажный ход; Подъёмы, спуски, повороты, торможения.				Текущий		
	№59	Поворот переступанием; подъём лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой; спуск в основной и низкой стойке.				контрольный		
	№60	степ-аэробика	футбол	дартс		бадминтон		Текущий
		Выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги. ОФП.	Тактическое действие в нападении. Учебная игра.	Тренировочные игры на результат				
Февраль 1 неделя	№61	Коньковый ход. Освоение техники.				Текущий		
	№62	Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага). Торможение «плугом».				Текущий		
	№63	степ-аэробика	футбол	дартс		бадминтон		Текущий
			Отбивание мяча одной и двумя руками. Учебная игра.	Тренировочные игры на результат				
2 неделя	№64	Освоение техники лыжных ходов Переход с классического				Текущий		

		хода на коньковый. Торможение «упором».							
	№65	Освоение техники лыжных ходов. Спуски и подъёмы, торможение «поворотом».					Контрольн ый		
	№66	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Базовые элементы без смены лидирующей ноги. ОФП	Индивиду альная и командная тактика. Игра.	Трениров очные броски на кучность.	Упражнения специальной физической подготовки.				
3 неделя	№67	Прохождение дистанции 1 км. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.					Текущий		
	№68	Прохождение дистанции 2км. Отработка перехода с хода на ход.Эстафета.							
	№69	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Базовые элементы без смены лидирующей ноги. ОФП	Удары и ловля мяча. Учебная игра.	Трениров очные броски на кучность.	Тактика одиночной игры.				
4 неделя	№70	Прохождение дистанции 3км.					Текущий		
	№71	Соревнование по лыжным гонкам (3км). Развитие выносливости					Текущий		
	№72	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон	контрольны й			
		Базовые элементы со сменой лидирующей ноги. ОФП	Обманные движения. Учебная игра.	Трениров очные броски на кучность.	Тактика одиночной игры.				
Спортивный игры: волейбол(11 часов)+ 5 профильных									
Март 1 неделя	№73	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойки игрока. Верхняя и нижняя передача мяча в паре.				16	Текущий	- ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок - сдача индивидуальных нормативов только при условии дополнительного медицинского осмотра.	-теоретическое изучение учебного материала, -судейство - отдельные упражнения из изученных подвижных игр (подача и прием мяча в пионерболе и волейболе) – при отсутствии противопоказаний - комплексы общеразвивающих упражнений – при отсутствии противопоказаний
	№74	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках со сменой мест.					Текущий		
	№75	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон	Текущий			
		Базовые шаги со сменой лидирующей ноги. ОФП	Финт остановко й Финт ударом.О	Трениров очные игры на результат	Тактика парной игры.				

			ФП.						
2 неделя	№76	ОРУ в парах с мячом. Верхняя, нижняя передача мяча. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.					Текущий		
	№77	ОРУ в парах с мячом. Верхняя, нижняя передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача.					Текущий		
	№78	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	Финт остановкой Финт ударом. Учебная игра.	Тренировочные броски на кучность.	Тактика парной игры. Игра.				
3 неделя	№79	Передачи. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Передача мяча в зоны. Блокирование. Учебная игра.					Текущий		
	№80	Прием мяча снизу после подачи. Техника нападающего удара.					Текущий		
	№81	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Контрольный		
		Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.ОФП.	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плеча в плечо.	Тренировочные игры на результат.	ОФП. Учебная игра.				
Апрель 1 неделя	№82	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение со сменой места.					Текущий		
	№83	Верхняя, нижняя передача над собой. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.					Контрольный		
	№84	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Движения руками в различных плоскостях. Согласованные	Тактическое действие. Игра.	Тренировочные игры на результат.	Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии				

		сочетания движения руками с выполнением базовых шагов							
2 неделя	№85	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.					Текущий		
	№86	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.					Текущий		
	№87	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов	Вбрасывание мяча. Учебная игра.	Обеспечение полета дротика по прямой траектории.	Выполнение ударов «смеш» с по прямой, по диагонали, в правый, левый угол площадки.				
3 неделя	№88	Учебная игра. Судейство. Оздоровительные системы физвоспитания.					Текущий		
Мини-футбол (4часа) +2 профильных часа									
	№89	Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек				6	Текущий	- ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок - сдача индивидуальных нормативов только при условии дополнительного медицинского осмотра.	-подвижные игры умеренной интенсивности, -теоретическое изучение учебного материала, -судейство - комплексы общеразвивающих упражнений – при отсутствии противопоказаний
	№90	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Выполнение упражнений и базовых комплексов степ-аэробики	Способы ведение мяча. Учебная игра.	Общие сведения о броске. Траектория полета дротика. Скорость вылета.	Удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.				
4 неделя	№91	Совершенствование техники. Двусторонние игры. Гимнастика при умственной и физической деятельности.					Текущий		
	№92	Совершенствование техники защитных и нападающих действий. Двусторонние игры.					Текущий		
	№93	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		ОФП. Стретчинг.	Способы ведение мяча. Учебная игра.	Основы тактики. Темп и ритм бросков.	Учебная игра.				

Май 1 неделя	№94	Удары по воротам и ведение мяча. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.					Контрольн ый		
Легкая атлетика (7 часов)+ 4 профильных часа									
	№95	Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки на месте и в движении. ОРУ. СБУ.				11	Текущий	- ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок - сдача индивидуальных нормативов только при условии дополнительного медицинского осмотра. -ходьба, -прогулки на открытом воздухе -подвижные игры умеренной интенсивности, -теоретическое изучение учебного материала, - комплексы общеразвивающих упражнений – при отсутствии противопоказаний 1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. 3. Комплекс упражнений для развития силы рук 4. Комплекс упражнений для развития координации движений. 5. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	
	№96	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Выполнение комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение.	ОФП. Двухсторонняя игра.	Основы тактики. Темп и ритм бросков.	Учебная игра.				
2неделя	№97	Бег на результат 100м (сек).Развитие скоростных качеств. Полосы препятствий.					контрольн ый		
	№98	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Виды испытаний и нормативы Всероссийского физкультурно – оздоровительного комплекса «ГТО»					Текущий		
	№99	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Контрольн ый		
		Выполнение комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение.	Двухсторонняя игра.ОРУ.	Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытым и глазами.	Учебная игра. Правила игры.				
3 неделя	№100	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места.					Текущий		
	№101	Метание мяча на дальность и в горизонтальную и вертикальную цель . Метание гранаты на дальность с разбега.					Контрольн ый		

		ОРУ.							
	№10 2	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Выполнение комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение.	Двухсторонняя игра.	Виды соревнований: специальные, общекомандные и др. Основные правила соревнований.	Учебная игра. ОФП.				
4 неделя	№10 3	Бег 60 метров. Челночный бег 3*10 метров. ОРУ. СБУ					Контрольный		
	№10 4	Бег на результат 2000м (д), 3000 м (ю). Развитие выносливости					Контрольный		
	№10 5	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Фронтальный, индивидуальный зачёт		
		Выполнение комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение.	Двухсторонняя игра.	Тактика шестиразминочных бросков.	Тактика парной игры.				
Всего :105 часов									

Тематическое планирование

11 класс

Примерные сроки	№ урока	Раздел, тема				Кол- во часо в	Формы контроля	Ограничения при физических нагрузках для учащихся подготовительной группы	Виды деятельности для учащихся специальной группы, а также временно освобожденных от занятий
Легкая атлетика(14часов)+ 6 профильных часов									
Сентябрь 1 неделя	№1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках л/атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. История лёгкой атлетики.				20	текущий	- ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок - сдача индивидуальных нормативов только при условии дополнительного медицинского осмотра.	-ходьба, -прогулки на открытом воздухе -подвижные игры умеренной интенсивности, -теоретическое изучение учебного материала, - комплексы общеразвивающих упражнений – при отсутствии противопоказаний 1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. 3. Комплекс упражнений для развития силы рук 4. Комплекс упражнений для развития координации движений. 5. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
	№2	Высокий старт. Бег по дистанции 70-90м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.					Текущий		
	№3	Инструктаж по ТБ на уроках: футбола, степ - аэробики, бадминтона, дартс. Общие сведения об истории.					Текущий		
2 неделя	№4	Бег 30 метров. ОРУ. СБУ. Финиширование.					Контрольный		
	№5	Бег на результат 100м (сек). Техника передачи эстафетной палочки на месте и в движении.					контрольный		
	№6	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Общие сведения об истории. Основные понятия. Особенности влияния на организм человека	Совершенствование техники передвижения футболиста.	Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с дротиками на линии броска и вне ее.	История развития бадминтона, и его роль в современном обществе				
3 неделя	№7	Прыжок в длину способом «согнув ноги»					Текущий		

	№8	Прыжок в длину «согнув ноги». Прыжок в длину с места.					Контрольный		
	№9	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку	Совершенствование техники удара по мячу на месте.	Освоение основных элементов техники броска. Общие сведения об истории дартс.	Требование к одежде и инвентарю. Основные технические действия.				
4 неделя	№10	Метание гранаты из разных положений. Метание гранаты на дальность с разбега.					Контрольный		
	№11	Метание мяча на дальность и в цель горизонтальную и вертикальную					Текущий		
	№12	Передача эстафетной палочки на месте и в движении. ОРУ. СБУ.					Текущий		
5 неделя	№13	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Техника базовых шагов. Упражнения для спины, стретчинг.	Совершенствование техники удара по мячу в движении.	Значение и основные правила закаливания. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение правильного режима дня.	Основные стойки и перемещения в них.				
	№14	Бег 100 метров. ОРУ. СБУ.					Контрольный		
	№15	Челночный бег 3*10 метров.					Контрольный		
Октябрь	№16	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		

1 неделя		Техника базовых шагов. Упражнения для пресса, стретчинг.	Совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	Общие сведения о броске. Траектория полета дротика. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень.	Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне.				
	№17	Бег в равномерном темпе. 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.				Текущий			
	№18	Бег в равномерном темпе 15 мин. Спортивные игры. Развитие выносливости.				Текущий			
2 неделя	№19	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон	Текущий			
		Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц ног.	Совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	Элементы техники дартс. Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске.	Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения.				
	№20	Бег на результат 3000 м (ю), 2000 м (д). Развитие выносливости				Контрольный			
Баскетбол (10 часов)+ 5 профильных часов									
	№21	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. ТБ на уроках баскетбола. Передвижение и остановки игрока. Ведение и передачи мяча.				15	Текущий	- ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок	-теоретическое изучение учебного материала, -судейство
3 неделя	№22	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон			- сдача индивидуальных нормативов только при условии дополнительного медицинского осмотра.	- отдельные упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе) – при отсутствии противопоказаний
		Техника базовых шагов. Упражнения на растяжку.	Совершенствование техники	Положение туловища, ног, рук,	Самонаблюдение и самоконтроль на				- комплексы общеразвивающих

			ударов по мячу головой на месте и в движении. ОФП.	головы. Тренировочные броски на кучность.	занятиях по бадминтону.				упражнений – при отсутствии противопоказаний
	№23	Передвижение и остановки игрока. Передачи мяча различными способами в движении и сопротивлении. Ведение и бросок мяча					Текущий		
	№24	Ведение мяча, передача мяча в движении. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.					Текущий		
4 неделя	№25	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	Техника выполнения броска. Виды позиций.	Стойки; передвижения.				
	№26	Бросок со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.					Текущий		
	№27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Ведение мяча и бросок с сопротивлением.					Текущий		
Ноябрь 1 неделя	№28	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Выполнение упражнений и базовых комплексов без	Комбинации из освоенных	Техника выполнения броска. Виды	Стойки; передвижения.				

		музыкального и с музыкальным сопровождением .	элементов техники перемещений и владения мячом	позиций.					
	№29	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом. Броски по кольцу. Учебная игра.					Текущий		
	№30	Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Учебная игра. Судейство.					Контрольный		
2 неделя	№31	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		ОФП.	Совершенствование техники остановки мяча. Игра.	Наведение дротика на цель. Тренировочные броски на кучность.	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.				
	№32	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита. Штрафной бросок.					Контрольный		
	№33	Позиционное нападение. Двусторонняя игра. Зонная защита. Судейство.					Текущий		
3 неделя	№34	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Классическая аэробика.	Обманные движения (финты).Игра.	Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытым и глазами.	Основы техники игры. Поддача открытой и закрытой стороной ракетки.				
	№35	ОРУ с мячом, учебная игра. Судейство.					Текущий		
Гимнастика (11 часов)+ 5 профильных часов									
	№36	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Повороты в движении. Перестроения в колонне.				16	Текущий	- ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок - сдача индивидуальных нормативов только при	-строевая подготовка -теоретическое изучение учебного материала, - комплексы общеразвивающих упражнений – при отсутствии противопоказаний
Декабрь 1 неделя	№37	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Классическая	Совершен	Трениров	Поддачи и				

		аэробика.	ствование техники обманных движений. Игра.	очные броски на кучность. Правила игр. «Набор очков»	удары (классифика ция ударов). Далёкий удар с замаха сверху.		условии дополнительного медицинского осмотра.	1.комплекс упражнений для развития гибкости. 2. комплекс упражнений для формирования правильной осанки. 3. комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
	№38	Перестроение в движении. Подтягивание из виса на высокой , низкой перекладине. Совершенствование висов.					Контрольный	
	№39	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.					Текущий	
2 неделя	№40	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий	
		Классическая аэробика. Упражнения на силу с гантелями.	Совершен ствование комбинац ий из изученны х элементов .	Трениров очные броски на кучность. Правила игр. «Набор очков»	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки.			
	№41	Лазание по канату с помощью (без помощи) ног. Упражнения на гимнастической стенке. Равновесие на одной ноге.					Контрольный	
	№42	Длинный кувырок. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью.					Текущий	
3 неделя	№43	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Контрольный	
		Выполнения комбинаций .ОФП.	Совершен ствование техники ведения мяча ведущей и не ведущей ногой.	Трениров очные броски на кучность. Перевод бросков на различные сектора мишени.	Техника выполнения ударов: сверху сбок у, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки;			
	№44	Совершенствование кувырков. Равновесие. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.					Текущий	
	№45	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки					Текущий	

		вперед и назад. Кувырок назад из стойки на руках.						
4 неделя	№46	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий	
		Силовая выносливость. ОФП.	Совершенствование техники отбора мяча. Совершенствование техники вбрасывания мяча.	Тренировочные броски на кучность. Перевод бросков на различные сектора мишени	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки;			
	№47	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Акробатическая комбинация. Ритмическая гимнастика.					Текущий	
	№48	Кувырок прыжком вперед. Акробатическая комбинация. Прыжки в глубину. Основы аэробики.					Контрольный	
5 неделя	№49	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий	
		Выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги.	Совершенствование техники взаимодействия вратаря с полевыми игроками. Игра.	Правила игр. «Большой раунд».	Плоский удар. Перевод.			
	№50	Опорный прыжок согнув ноги Совершенствование двигательных способностей.					Текущий	
	№51	Опорный прыжок согнув ноги. Атлетическая гимнастика					контрольный	
Прикладная ФП, самбо (теория) (3 часа)								
Январь 1неделя	№52	Инструктаж по ТБ на занятиях самбо.				3	Текущий	-теоретическое изучение материала -теоретическое изучение материала
	№53	Ознакомление с приемами самообороны. Техникотактические действия самообороны.					Текущий	
	№54	Совершенствование приемов. Самбо в положении лежа и бросков. Страховка. Национальные виды спорта.					Текущий	
Лыжная подготовка (12 часов)+ 5 профильных часов								
2 неделя	№55	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде для зимних прогулок. Подбор лыж.				18	Текущий	- ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок -ходьба, прогулки на открытом воздухе -подвижные игры умеренной
	№56	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный					Текущий	

		ход; освоение техники лыжных ходов.							
	№57	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий	- сдача индивидуальных нормативов только при условии дополнительного медицинского осмотра.	интенсивности, -теоретическое изучение учебного материала, - комплексы общеразвивающих упражнений – при отсутствии противопоказаний
		Выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Стретчинг.	Техники нападения и выхода игрока на свободную позицию. Учебная игра.	Корректировка и самокорректировка броска.	Плоский удар. Перевод				
3 неделя	№58	Одновременный одношажный ход; Подъёмы, спуски, повороты, торможения.					Текущий		
	№59	Поворот переступанием; подъём лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой; спуск в основной и низкой стойке.					контрольный		
	№60	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги. ОФП.	Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. Учебная игра.	Тренировочные игры на результат. Правила соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей.	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов.				
Февраль 1 неделя	№61	Коньковый ход. Освоение техники.					Текущий		
	№62	Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага). Торможение «плугом».					Текущий		
	№63	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Совершенствование базовых шагов. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы,	Совершенствование техники отбора мяча посредством	Тренировочные игры на результат. Порядок заполнения	Сочетание технических приёмов подачи и удара.				

		ягодичные, мышцы живота.	согласованных действий игроков Учебная игра.	протокола игры.					
2 неделя	№64	Освоение техники лыжных ходов Переход с классического хода на коньковый. Торможение «упором».					Текущий		
	№65	Освоение техники лыжных ходов. Спуски и подъёмы, торможение «поворотом».					Контрольный		
	№66	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Базовые элементы без смены лидирующей ноги. ОФП	Индивидуальная и командная тактика. Игра.	Тактика поведения на соревнованиях. Разминка. Выбор места на линии бросков.	Техника игры. Далёкий с замаха и короткий удары.				
3 неделя	№67	Прохождение дистанции 1 км. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.					Текущий		
	№68	Прохождение дистанции 2км. Отработка перехода с хода на ход. Эстафета.							
	№69	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Базовые элементы без смены лидирующей ноги. ОФП	Совершенствование техники выполнения стандартных положений. Учебная игра.	Тренировочная игра «Набор очков» Тактика шестиразминочных бросков.	Тактика одиночной игры.				
4 неделя	№70	Прохождение дистанции 3км.					Текущий		
	№71	Соревнование по лыжным гонкам (3км). Развитие выносливости					Текущий		
	№72	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		контрольный		
		Базовые	Тактический	Трениров	Тактика				

		элементы со сменой лидирующей ноги. ОФП	им действиям в защите. Учебная игра.	очная игра «Набор очков» Тактика шести разминочных бросков.	одиночной игры.				
Спортивный игры: волейбол(11 часов)+ 5 профильных									
Март 1 неделя	№73	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойки игрока. Верхняя и нижняя передача мяча в паре.			16	Текущий	- ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок - сдача индивидуальных нормативов только при условии дополнительного медицинского осмотра.	-теоретическое изучение учебного материала, -судейство - отдельные упражнения из изученных подвижных игр (подача и прием мяча в пионерболе и волейболе) – при отсутствии противопоказаний - комплексы общеразвивающих упражнений – при отсутствии противопоказаний	
	№74	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках со сменой мест .				Текущий			
	№75	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон				Текущий
		Базовые шаги со сменой лидирующей ноги. ОФП	Совершенствование техники позиционного нападения .	Врачебный контроль, самоконтроль. Тренировочные броски на кучность	Тактика парной игры.				
2 неделя	№76	ОРУ в парах с мячом. Верхняя, нижняя передача мяча. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.				Текущий			
	№77	ОРУ в парах с мячом. Верхняя, нижняя передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача.				Текущий			
	№78	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон				Текущий
		Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	Совершенствование техники персональной защиты. Учебная игра.	Тренировочные броски на кучность. Тренировочная игра «101»	Тактика парной игры. Игра.				
3 неделя	№79	Передачи. Нижняя прямая подача в заданную часть				Текущий			

		площадки. Передача мяча в зоны. Блокирование .Учебная игра.					
	№80	Прием мяча снизу после подачи. Техника нападающего удара.					Текущий
	№81	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Контрольный
		Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.ОФП.	Совершенствование техники зонной защиты.	Тренировочные броски на кучность. Тренировочная игра «101»	Сочетание технических приёмов в учебной игре.Игра.		
Апрель 1 неделя	№82	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение со сменой места.					Текущий
	№83	Верхняя, нижняя передача над собой. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.					Контрольный
	№84	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий
		Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов.	Совершенствование техники комбинированной защиты.	Тренировочные броски на кучность. Тренировочная игра «101»	Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии		
2 неделя	№85	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.					Текущий
	№86	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.					Текущий
	№87	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий
		Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов.	Вбрасывание мяча. Учебная игра.	Обеспечение полета дротика по прямой траектории.	Выполнение ударов «смеш» с по прямой, по диагонали, в правый, левый угол площадки.		
3 неделя	№88	Учебная игра. Судейство.					Текущий

		Оздоровительные системы физвоспитания.							
Мини-футбол (4 часа) +2 профильных часа									
	№89	Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек				6	Текущий	- ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок - сдача индивидуальных нормативов только при условии дополнительного медицинского осмотра. - подвижные игры умеренной интенсивности, -теоретическое изучение учебного материала, -судейство - комплексы общеразвивающих упражнений – при отсутствии противопоказаний	
	№90	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		Выполнение упражнений и базовых комплексов степ- аэробики. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	Способы ведение мяча. Учебная игра.	Тренировочная игра «301»	Удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.				
4 неделя	№91	Совершенствование техники. Двусторонние игры. Гимнастика при умственной и физической деятельности.					Текущий		
	№92	Совершенствование техники защитных и нападающих действий. Двусторонние игры.					Текущий		
	№93	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий		
		ОФП. Стретчинг.	Способы ведение мяча. Учебная игра.	Основы тактики. Темп и ритм бросков. Тренировочная игра «301»	Учебная игра. ОФП.				
Май 1 неделя	№94	Удары по воротам и ведение мяча. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.					Контрольный		
Легкая атлетика (7 часов)+ 4 профильных часа									
	№95	Инструктаж по ТБ на уроках л/атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки на месте и в движении. ОРУ. СБУ.				11	Текущий	- ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок - сдача индивидуальных нормативов только при условии дополнительного медицинского осмотра. - ходьба, -прогулки на открытом воздухе -подвижные игры умеренной интенсивности, -теоретическое изучение учебного материала, - комплексы общеразвивающих упражнений – при отсутствии противопоказаний 1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.	

	№96	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Текущий	2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. 3. Комплекс упражнений для развития силы рук 4. Комплекс упражнений для развития координации движений. 5. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
		Выполнение комбинаций из изученных элементов степ-аэробики под музыкальное сопровождение.	ОФП. Двухсторонняя игра.	Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытым и глазами	Учебная игра. Развитие физических качеств. ОФП.			
2неделя	№97	Бег на результат 100м (сек).Развитие скоростных качеств. Полосы препятствий.					контрольный	
	№98	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Виды испытаний и нормативы Всероссийского физкультурно – оздоровительного комплекса «ГТО»					Текущий	
	№99	степ-аэробика	футбол	дартс	бадминтон		Контрольный	
		Сочетание маршевых и синкопированных элементов	Двухсторонняя игра. ОРУ.	Тренировочная игра «301»	Учебная игра. Правила игры.			
3 неделя	№100	Резервный урок. Совершенствование техники физических упражнений.						
	№101	Резервный урок. Совершенствование техники физических упражнений.						
	№102	Резервный урок. Совершенствование техники физических упражнений.						
Всего :102 часов								

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Чурикова Елена Борисовна

Действителен с 18.10.2021 по 18.10.2022