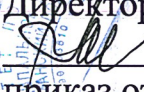


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
г. Мурманска «Мурманский политехнический лицей»**

Рассмотрено на заседании кафедры учителей физической культуры Протокол № 1 от 31.08.2020 г.	Согласовано педагогическом совете Протокол №1 от 01.09.2020 г.	на	«Утверждаю» Директор МБОУ МПЛ  (Т.В. Шовская) приказ от 01.09.2020 г. № 163-Д
---	---	----	---

**Рабочая программа по  
физической культуре  
среднего общего образования  
10-11 классы**

Составлена на основе  
Федерального Государственного Образовательного стандарта,  
Примерной программы основного общего образования

Программу разработали:  
Коваленко С.А.  
Мананков А.Ю.  
Могиленко Н.В.

Срок реализации: 2020-2021 г.

г. Мурманск,  
2020г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ ПРИ 3-УРОЧНЫХ  
ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ  
В 10-11 КЛАССАХ**

**Разработали учителя по физической культуре:  
Коваленко С.А., Мананков А.Ю., Могиленко Н.В.**

Условные обозначения форм урока по физической культуре

Тип урока:

- вводные уроки (В. У.);
- уроки ознакомления с новым материалом (Н. У.);
- смешанные уроки (См. У.);
- учетные уроки (У. У.);
- уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С. У.).

ЖУР - журнал учета результатов.

УП - учебное пособие по основам званий.

ТТД - технико-тактические действия.

РКК - развитие координационных и кондиционных способностей.

Методы ведения урока:

- фронтальный (Ф. М.);
- поточный (П. М.);
- посменный (Пс. М.);
- групповой (Г. М.);
- индивидуальный (И. М.).

ОРУ - общеразвивающие упражнения.

ОФК - основные физические качества

№	№ тематического модуля	Вид урока	Темы с элементами содержания				Формы контроля
			10 класс		11 класс		
			Теория	Практика	Теория	Практика	
1	Модуль 1.1а(знания о физкультурно-оздоровительной деятельности)	В. У. Ф. м.	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок), ф.к. и ЗОЖ		Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок), ф.к. и ЗОЖ		Фронтальный опрос
2	Модуль 1.2г (Общеразвивающие упражнения (выносливость))	С. У. Ф. м.	ОРУ на развитие силы, выносливости, гибкости, координации	ОРУ на развитие силы, выносливости, гибкости, координации	ОРУ на развитие силы, выносливости, гибкости, координации	ОРУ на развитие силы, выносливости, гибкости, координации	Корректировка техники бега
3	Модуль 1.2г (ОРУ координация)	С. У. П. м.	Общеразвивающие упражнения на	Общеразвивающие упражнения на	ОРУ на развитие координации	ОРУ на развитие координации	Корректировка техники

			развитие координации	развитие координации			поворотов
4	Модуль1.2г (ОРУ выносливость)	С. У. Г. М.	ОРУ на развитие выносливости.	ОРУ на развитие выносливости.	ОРУ на развитие выносливости.	ОРУ на развитие выносливости.	Корректировка техники
5	Модуль1.2г (ОРУ скорость), <i>Модуль2.1</i>	С. У. П. М.	ОРУ на развитие скорости. Спец. ОРУ.	ОРУ на развитие скорости. Спец. ОРУ.	ОРУ на развитие скорости. Спец. ОРУ.	ОРУ на развитие скорости. Спец. ОРУ.	Корректировка техники бега
6	Модуль 1.2г (ОРУ сила, выносливость)	С. У. П. М.	Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, силы.	Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, силы.	ОРУ на развитие выносливости, силы	ОРУ на развитие выносливости, силы	Корректировка исполнения упражнений
7	Модуль2.2в (Лёгкая атлетика, <i>О.3.</i> )	Г. М., П.М., С.У.	Совершенствование техники: Бег 100м, 4x100м, метание гранаты на дальность	Совершенствование техники: Бег 100м, 4x100м, метание гранаты на дальность	Совершенствование техники: Бег 100м, 4x100м, метание гранаты на дальность	Совершенствование техники: Бег 100м, 4x100м, метание гранаты на дальность	Проведение спец. разминки
8	Модуль2.2в (л/атлетика)	Г. М., П.М., С.У.	Закрепление техники прыжка (отталкивание) в длину с разбега «Согнув ноги», «Прогнувшись», (13-15 шагов),	Закрепление техники прыжка (отталкивание) в длину с разбега «Согнув ноги», «Прогнувшись», (13-15 шагов),	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «Согнув ноги», «Прогнувшись» 13—15 шагов разбега)	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «Согнув ноги», «Прогнувшись» 13—15 шагов разбега)	Корректировка нагрузки
9	Модуль2.2в (Лёгкая атлетика, <i>О.3.</i> )	Г. М., П.М., С.У.	Совершенствование индивидуальной техники в беге на 100м, 4x100м, в метании гранаты на дальность с разбега; (правила соревнований),	Совершенствование индивидуальной техники в беге на 100м, 4x100м, в метании гранаты на дальность с разбега; (правила соревнований),	Совершенствование индивидуальной техники в беге на 100м, 4x100м, в метании гранаты на дальность с разбега; (правила соревнований),	Совершенствование индивидуальной техники в беге на 100м, 4x100м, в метании гранаты на дальность с разбега; (правила соревнований),	Корректировка техники.
10	Модуль2.2в (Лёгкая атлетика)	С.У. Ф. М. П. М.	Метание гранаты на дальность, из разных положений. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги», «Прогнувшись».	Метание гранаты на дальность, из разных положений. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги», «Прогнувшись».	Метание гранаты на дальность, из разных положений. Прыжок в длину с разбега (совершенствование)	Метание гранаты на дальность, из разных положений. Прыжок в длину с разбега (совершенствование)	Контроль по Технике выполнения
11	Модуль2.2в (Лёгкая атлетика, <i>Модуль1.2г(выносливость)</i>	У. У. Ф. М.	Кросс по пересечённой местности: 1000(дев), 2000м., 3000м.(юноши), футбол (юноши), прыжки в длину с	Кросс по пересечённой местности: 1000(дев), 2000м., 3000м.(юноши), футбол (юноши), прыжки в длину с	Кросс по пересечённой местности: 1000(дев), 2000м., 3000м.(юноши), футбол (юноши), прыжки в длину с	Кросс по пересечённой местности: 1000(дев), 2000м., 3000м.(юноши), футбол (юноши), прыжки в длину с	Рез.-. длины: 350-330-300, 400-380-360

			разбега	разбега	разбега	разбега	
12	Модуль2.2в (Лёгкая атлетика) <i>Модуль2.1 (знания о спортивной и прикладной подготовке)</i>	С.У. Ф. м. П. м.	Метание гранаты на дальность и цель, прыжки в длину с разбега.	Метание гранаты на дальность и цель, прыжки в длину с разбега.	Метание гранаты на дальность и цель, прыжки в длину с разбега.	Метание гранаты на дальность и цель, прыжки в длину с разбега.	Опрос, корректировка нагрузки
13	Модуль 2.2в (Легкая атлетика).	С. У. п. м.	Прыжок в длину с 13-15 шагов с разбега, тройной прыжок, Эстафетный бег	Прыжок в длину с 13-15 шагов с разбега, тройной прыжок, Эстафетный бег	Прыжок в длину с 13-15 шагов с разбега, тройной прыжок, Эстафетный бег	Прыжок в длину с 13-15 шагов с разбега, тройной прыжок, Эстафетный бег	Корр. шагов разбега, попадание на брусок
14	Модуль1.3 (способы физкультурно-оздоровит. деятельности)	У. У. Ф. М. Г. М.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, тесты	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, тесты	Ведение дневника самонаблюдения за и физической подготовленностью, тесты	Ведение дневника самонаблюдения за и физической подготовленностью, тесты	Фиксирование результатов, определение уровня
15	Модуль 2.2в (Лёгкая атлетика: прыжок в высоту)	С.У. П.М.	Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту С разбега «перешагиванием» Мальчики (футбол).	Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту С разбега «перешагиванием» Мальчики (футбол).	Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту С разбега «перешагиванием» Мальчики (футбол).	Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту С разбега «перешагиванием» Мальчики (футбол).	Корректировка техники.
16	Модуль2.2в (Лёгкая атлетика)	У. у., Г.М. П.М.	Спринтерский бег(100м.), эстафетный бег4x100м	Спринтерский бег(100м.), эстафетный бег4x100м	Спринтерский бег(100м.), эстафетный бег4x100м	Спринтерский бег(100м.), эстафетный бег4x100м	Правила соревнований по прыжкам, (опрос).
17	Модуль1.1в-10кл Модуль1.1г-11кл (физкультурно-оздоровительная деятельность)	С. У Н. У. Ф. м. П.М.	Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, причины и профилактика профзаболеваний	Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, причины и профилактика профзаболеваний	Общие представления об адаптивной физической культуре, связь содержания с показаниями здоровья.	Общие представления об адаптивной физической культуре, связь содержания с показаниями здоровья.	Фронтальный опрос, корректировка Техники поворота
18	Модуль2.3 (способы спортивно-оздоровительной деятельности)	У. У. Пс. М.	Технология разработки планов тренировочных занятий, тестирование физических качеств	Технология разработки планов тренировочных занятий, тестирование физических качеств	Планирование содержания физической нагрузки в системе индивидуальной	Планирование содержания физической нагрузки в системе индивидуальной	Фиксирование результатов, определение нагрузки

					прикладно-ориентированной, спортивной подготовки.	прикладно-ориентированной, спортивной подготовки.	
19	Модуль 2.2в (Легкая атлетика) <i>Модуль 2.2д</i>	С. У. И. М.	закрепление техники эстафетного бега 4x100м. спортигры, подвижные игры	закрепление техники эстафетного бега 4x100м. спортигры, подвижные игры	Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м спортигры	Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м спортигры	Контроль за техникой
20	Модуль 2.2в (Легкая атлетика).	С У. Г. м.	Эстафетный бег 4 x 100 ( <i>техника бега</i> ) прыжок в высоту «Перешагиванием» ( <i>переход ч/планку</i> )	Эстафетный бег 4 x 100 ( <i>техника бега</i> ) прыжок в высоту «Перешагиванием» ( <i>переход ч/планку</i> )	Эстафетный бег 4 x 400м. ( <i>правила соревнований</i> ), прыжок в высоту «Перешагиванием»	Эстафетный бег 4 x 400м. ( <i>правила соревнований</i> ), прыжок в высоту «Перешагиванием»	Контроль за передачей палочки
21	Модуль 2.2в (Легкая атлетика: метание)	П.М. С. У.	Техника метания гранаты (700 г (м), 500 г (д) в горизонтальную цель), на дальность.	Техника метания гранаты (700 г (м), 500 г (д) в горизонтальную цель), на дальность.	Совершенствование техники метания гранаты (700 г (м), 500 г (д) в горизонтальную цель, на дальность.	Совершенствование техники метания гранаты (700 г (м), 500 г (д) в горизонтальную цель, на дальность.	Контроль за техникой.
22	Модуль 2.2в (Легкая атлетика)	С. У. п. м.	Кросс по пересечённой местности с преодолением препятствий до 2000м. (дев.), бег 3000м. (юноши).	Кросс по пересечённой местности с преодолением препятствий до 2000м. (дев.), бег 3000м. (юноши).	Кросс по пересечённой местности с преодолением препятствий до 2000м. (дев.), бег 3000м. (юноши).	Кросс по пересечённой местности с преодолением препятствий до 2000м. (дев.), бег 3000м. (юноши).	Корректировка техники и тактики бега
23	Модуль 2.2в (Легкая атлетика)	С. У. Г.М.	Бег на 1500 м (д), 2000 м (м), бег в равномерном темпе до 15 мин., ( <i>упражнения на восстановление</i> )	Бег на 1500 м (д), 2000 м (м), бег в равномерном темпе до 15 мин., ( <i>упражнения на восстановление</i> )	Совершенствование бега на 1500 м(д), 2000 м (м), бег в равномерном темпе до 15 мин. ( <i>простейшие приемы массажа и релаксации.</i> )	Совершенствование бега на 1500 м(д), 2000 м (м), бег в равномерном темпе до 15 мин. ( <i>простейшие приемы массажа и релаксации.</i> )	Корректировка техники и тактики бега
24	Модуль 2.2в (Легкая атлетика: прыжки в высоту)	С. У. п. м.	Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту с разбега. «Перешагиванием». ( <i>подбор разбега, разбег – отталкивание,</i>	Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту с разбега. «Перешагиванием». ( <i>подбор разбега, разбег – отталкивание,</i>	Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту с разбега. «Перешагиванием». ( <i>подбор разбега, разбег – отталкивание,</i>	Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту с разбега. «Перешагиванием». ( <i>подбор разбега, разбег – отталкивание,</i>	Корректировка техники прыжка

			<i>переход и уход от планки.) Полоса препятствий. Игры.</i>	<i>переход и уход от планки.) Полоса препятствий. Игры.</i>	<i>переход и уход от планки.) Полоса препятствий. Игры.</i>	<i>переход и уход от планки.) Полоса препятствий. Игры.</i>	
25	Модуль 1.2г (ОРУ координация),	С. У. Ф. м.	ОРУ на развитие силы, координации в форме ритмической гимнастики (дев.), полоса препятствий (юноши.) спортигры (по выбору)	ОРУ на развитие силы, координации в форме ритмической гимнастики (дев.), полоса препятствий (юноши.) спортигры (по выбору)	ОРУ на развитие силы, координации в форме ритмической гимнастики (дев.), полоса препятствий (юноши.) спортигры (по выбору)	ОРУ на развитие силы, координации в форме ритмической гимнастики (дев.), полоса препятствий (юноши.) спортигры (по выбору)	Корректировка движений
26	Модуль 2.2д (Баскетбол, ОРУ)	С. У. Г.М.	Совершенствование технических приёмов (ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе, Варианты бросков в корзину в движении), игра по правилам игры, 6-ти минутный бег	Совершенствование технических приёмов (ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе, Варианты бросков в корзину в движении), игра по правилам игры, 6-ти минутный бег	Совершенствование технических приёмов (ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе, Варианты бросков в корзину в движении), игра по правилам игры, 6-ти минутный бег	Совершенствование технических приёмов (ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе, Варианты бросков в корзину в движении), игра по правилам игры, 6-ти минутный бег	Корректировка Техники, опрос по правилам игр.
27	Модуль 1.2г (ОРУ)	У. У. Пс. М.	ОРУ на развитие силы, выносливости, гибкости: <i>полоса препятствий (бег, передвижение в висе, подтягивание, кувырки, прыжки).</i> игра по выбору.	ОРУ на развитие силы, выносливости, гибкости: <i>полоса препятствий (бег, передвижение в висе, подтягивание, кувырки, прыжки).</i> игра по выбору.	ОРУ на развитие силы, выносливости, гибкости: <i>полоса препятствий (бег, передвижение в висе, подтягивание, кувырки, прыжки).</i> игра по выбору.	ОРУ на развитие силы, выносливости, гибкости: <i>полоса препятствий (бег, передвижение в висе, подтягивание, кувырки, прыжки).</i> игра по выбору.	Корректировка техники бега, знание правил игр
28	Модуль 2.2д (Баскетбол, О.РУ)	Н. у. Пс. М.	Совершенствование технических приёмов: (ведения мяча с сопротивлением, броски) , тактика защиты и нападения в баскетболе, игра по правилам <i>комплекс упражнений на развитие, спины, брюшного пресса.</i>				Опрос, уметь подбирать упражнения
29	Модуль 2.2аб (Гимнастика с основами акробатики)	С. У. Н. У. и. м.	совершенствование техники движений в индивидуально подобранных комбинациях по акробатике (Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д))				Страховка, Корректировка действий
30	Модуль 2.2аб (Гимнастика с основами акробатики)	Н. У. и. м. С. У.	Комбинация по акробатике: (Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на	Комбинация по акробатике: (Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на	Совершенствование комбинации: (кувырка назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на	Совершенствование комбинации: (кувырка назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на	Страховка, Корректировка действий

			<i>коленях, наклон назад (д) опорный прыжок ч/козла, коня (согнув ноги, ноги врозь)</i>	<i>коленях, наклон назад (д) опорный прыжок ч/козла, коня (согнув ноги, ноги врозь)</i>	<i>коленях, наклон назад (д); опорный прыжок ч/козла, коня (согнув ноги, ноги врозь).</i>	<i>коленях, наклон назад (д); опорный прыжок ч/козла, коня (согнув ноги, ноги врозь).</i>	
31	Модуль 2.2аб (Гимнастика на спортивных снарядах)	Н. У. и. м. СУ.	Перекладина средняя (юноши): комбинация ( <i>подъём разгибом в упор, оборот вперёд и отмах назад</i> ). Гимнастическое бревно: комбинация ( <i>из ранее изученных элементов (д), ОРУ на развитие гибкости.</i>				Страховка, Корректировка техники исполнения
32	Модуль 2.2аб (Гимнастика на спортивных снарядах)	С. У. Н У. п. м.	Опорный прыжок через коня ( <i>согнув ноги (м), ноги врозь (д)</i> ); бревно: комбинация ( <i>из ранее изученных элементов (д)</i> ),	Опорный прыжок через коня ( <i>согнув ноги (м), ноги врозь (д)</i> ); бревно: комбинация ( <i>из ранее изученных элементов (д)</i> ),	Совершенствование опорного прыжка через коня ( <i>согнув ноги (м), ноги врозь (д)</i> ); бревно: комбинация ( <i>из ранее изученных элементов (д)</i> ),	Совершенствование опорного прыжка через коня ( <i>согнув ноги (м), ноги врозь (д)</i> ); бревно: комбинация ( <i>из ранее изученных элементов (д)</i> ),	Страховка
33	Модуль 2.2аб (гимнастика на снарядах)	С. У. Н У. п. м.	Перекладина высокая- совершенствовать комбинацию ( <i>из виса подъём переворотом силой, отмах оборот назад, перемах правой в сед верхом, оборот вперёд</i> ). Бревно (дев)- совершенствовать комбинацию: ( <i>с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага, равновесие с поворотом махом одной вперёд, подскоки с продвижением вперёд, поворот на 180 из выпада в сторону.</i> ), ОРУ в форме ритмической гимнастики				Страховка, Корректировка техники исполнения
34	Модуль 2.1а-10кл Модуль 2.1б-11кл. (знания спортивно-оздоровительной деятельности)	С. У. И. М	Спортивная подготовка. Понятия: физической, технической, психологической подготовки.	Спортивная подготовка. Понятия: физической, технической, психологической подготовки.	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (режим и динамика нагрузок)	Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (режим и динамика нагрузок)	Индивидуальный Нагрузки, оценка практических действий
35	Модуль 2.2аб (Гимнастика с основами акробатики)	С. У. Н. У. п. м.	Акробатика: темповый переворот боком ( <i>два переворота</i> ). Опорный прыжок через коня ( <i>согнув ноги</i> )	Акробатика: темповый переворот боком ( <i>два переворота</i> ). Опорный прыжок через коня ( <i>согнув ноги</i> )	Акробатика: совершенствование темпового переворота боком ( <i>два переворота</i> ), опорный прыжок через коня ( <i>ноги врозь</i> ).	Акробатика: совершенствование темпового переворота боком ( <i>два переворота</i> ), опорный прыжок через коня ( <i>ноги врозь</i> ).	Страховка, корректировка техники исполнения
36	Модуль 2.2аб (Гимнастика с основами акробатики)	С.У. П.М.	Спец. ОРУ. Акробатика: комбинации из ранее изученных элементов. Опорный прыжок через коня: ноги врозь, согнув ноги.				Страховка, корректировка техники исполнения
37	Модуль 2.2аб (Гимнастика с основами акробатики)	С.У. П.М.	Перекладина –совершенствование комбинации ( <i>подъём переворотом силой, толчком; из упора оборот назад, из седа верхом –оборот вперёд</i> ) (м). Гимнастическое бревно: из ранее изученных				Оценка техники страховки

			элементов (д),				
38	Модуль 2.2аб (Гимнастика с основами акробатики)0	У.У Г. м.	Комбинация по акробатике (составить индивидуальную), комбинация на бревне (с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага, равновесие с поворотом махом одной вперёд, подскоки с продвижением вперёд, поворот на 180 из выпада в сторону, поворот в присед на одной, встать шагаи польки и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду				Оценка знаний умений творчества
39	Модуль2.2аб(Гимнастика с основами акробатики)	У.У и. м.	Перекладина –совершенствовать комбинацию (подъём переворотом силой, толчком; из упора оборот назад, из седа верхом –оборот вперёд) (м). Гимнастическое бревно: из ранее изученных элементов (д), опорный прыжок ч/козла, коня (согнув ноги, ноги врозь).				Оценка техники выполнения, страховка
40	Модуль 2.2аб (Гимнастика).	С.У. П. м.	Прикладные упражнения: Прохождение полосы препятствий: (канат, упражнения в равновесии на скамейке, бревне, навесные перекладыны, переноска грузов, акробатические упражнения).				Фиксирование результатов, Оценка техники
41	Модуль2.2аб(Гимнастика с основами акробатики)	Ф.М. С.У. И.М.	Акробатика: комбинации из ранее изученных элементов. Опорный прыжок через коня: ноги врозь, согнув ноги, комплекс ритмической гимнастики-(дев) прикладные упражнения на гимнастических снарядах (юн): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в виси на руках по перекладам; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы				Индивидуальная Нагрузки, корректировка Техники исполнения.
42	Модуль 2.1в (знания о спортивно- оздоровительной деятельности).	Г. м. И. м. С.У.	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности (правила индивидуализации содержания)0	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности (правила индивидуализации содержания)0	Прикладно-ориентированная физическая подготовка, её связь со спортивно-оздоровительной деятельностью	Прикладно-ориентированная физическая подготовка, её связь со спортивно-оздоровительной деятельностью	Оценка организатор. Способностей Корректировка техники
43	Модуль 2.1в (знания о спортивно- оздоровительной деятельности).	Г. м. И. м. С.У.	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц («подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп). упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки).				Оценка организатор. Способностей Корректировка техники
44	Модуль1.2б (Художественная гимнастика) Модуль1.2а (юн.)	Г. м. И. м. С.У.	Упражнения с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты). комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, («подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп).				Оценка организатор. Способностей Корректировка техники
45	Модуль1.2а (атлетическая гимнастика (м), Модуль1.2в (фитбол)	С. У. Г.М.	Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц (плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса). композиции из ОРУ с фитболом (дев). комплексы упражнений адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки -- дев.)				Корректировка тактики действия
46	Модуль1.2в (фитбол) Модуль1.2а (юноши)	С. У. г. м.	Композиции из ОРУ с фитболом-(дев.), комплексы силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки –(юн.) (Формирование индивидуального стиля				Корректировка тактики действия



		ф. м.	<i>жизни, приобретение положительного психосоциального статуса)</i>				
47	Модуль 1.2в (фитбол) Модуль 1.2а (юноши)	С. У. Ф. М. Г. м..	Упражнения на силу, прыжки на скакалке, упражнения тренажёрах(м)Фитбол (составить комплекс) (д)Массаж и самомассаж (основные приёмы)	Упражнения на силу, прыжки на скакалке, упражнения тренажёрах(м)Фитбол (составить комплекс) (д)Массаж и самомассаж (основные приёмы)	Бег в равномерном темпе с чередованием упражнения на силу, прыжки на скакалке(м) Фитбол (составить индивидуальный комплекс) -дев.	Бег в равномерном темпе с чередованием упражнения на силу, прыжки на скакалке(м) Фитбол (составить индивидуальный комплекс) -дев.	Измерение пульса до бега и после
48	Модуль 1.2в (фитбол) Модуль 1.2а (юноши)	У. У. Ф. м.	Комплекс общеразвивающих упражнений скоростно-силовой направленности (для мышц позвоночника, спины и живота(м), комплекс упражнений (йога) на напряжение и полное расслабление)	Комплекс общеразвивающих упражнений скоростно-силовой направленности (для мышц позвоночника, спины и живота(м), комплекс упражнений (йога) на напряжение и полное расслабление)	Комплекс ОРУ скоростно-силовой направленности (для мышц позвоночника, спины и живота(м), комплекс упражнений (йога) на напряжение и полное расслабление)	Комплекс ОРУ скоростно-силовой направленности (для мышц позвоночника, спины и живота(м), комплекс упражнений (йога) на напряжение и полное расслабление)	Оценка знаний, качества исполнения
49	Модуль 1.3 (способы физкультурно-оздоровительной деятельности)) Модуль 1.1б (оздоровительные система)	С.У. Г.М.	Выполнение простейших приёмов самомассажа и релаксации (состав основных приёмов).	Выполнение простейших приёмов самомассажа и релаксации (состав основных приёмов).	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. (последовательность приёмов при массаже).	Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. (последовательность приёмов при массаже).	Фронтальный опрос, практические умения
50	Модуль 1.2г (ОРУ)	С. у. Ф. м.	общеразвивающие упражнения на развитие силы, скорости, выносливости гибкости, координации игра по выбору	общеразвивающие упражнения на развитие силы, скорости, выносливости гибкости, координации игра по выбору	ОРУ на развитие силы, скорости, координации, (полоса препятствий). Игра по выбору	ОРУ на развитие силы, скорости, координации, (полоса препятствий). Игра по выбору	Фронтальный опрос, практические умения
51,5 2	Модуль 2.2г Лыжная подготовка (преодоление препятствий)	С. У. п. м.	Закрепление		Совершенствование		Корректировка техники
			Техника лыжных ходов: Подъемы и спуски с гор, (в зависимости от состояния склона), переход с хода на ход, коньковый ход, торможение «плугом, повороты в движении, горнолыжная эстафета				
53	Модуль 1.3 (способы физкультурно-оздоровительной деятельности)	С. У. г. м.	Планирование физической нагрузки в оздоровительных занятиях и распределение в режиме дня и недели (на примере практического занятия).				Корректировка Объёма нагрузки

54,5 5	Модуль 2.2г Лыжная подготовка	С. У. П. М.	Закрепление		Совершенствование		Корректировка техники
			Техника лыжных ходов: <i>коньковый ход, переход с хода на ход (варианты) выполнение на месте, выполнение на учебном круге, прохождение дистанции 3км, с преодолением препятствий</i>				
56	Модуль 1.2г (ОРУ)	С. У. Г. М.	ОРУ на развитие силы, скорости, координации ( <i>игровые упражнения с набивными мячами (вес - 3 кг) Игра в «Стритбол», судейство осуществляется учащимися.</i> )				Коррекция техники и
57,5 8	Модуль 2.2г (лыжная подготовка: подъёмы и спуски)	С. У. Ф. М.	лыжные гонки на 2км, 3км, Прикладные упражнения: <i>полоса препятствий, (включающая подъёмы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины).</i>				Оценка практических умений
59	Модуль 1.2г (ОРУ выносливость)	С. У. И. М. Г. М.	ОРУ на развитие силы выносливости, координации. <i>Равномерный бег с упражнениями на силу до 10мин., полоса препятствий.</i>	ОРУ на развитие силы выносливости, координации. <i>Равномерный бег с упражнениями на силу до 10мин., полоса препятствий.</i>	ОРУ на развитие силы выносливости ловкости. <i>Равномерный бег с упражнениями на силу до 15мин., полоса препятствий.</i>	ОРУ на развитие силы выносливости ловкости. <i>Равномерный бег с упражнениями на силу до 15мин., полоса препятствий.</i>	Корректировка техники движений
60,6 1	Модуль 2.2г (лыжная подготовка)	С.У. П.М.	Совершенствование индивидуальной техники лыжных ходов: <i>Горнолыжная эстафета. Подъёмы: «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», скользящим шагом. Спуск с горы: различные стойки, с прохождением «ворот». Торможение и повороты.</i>				Корректировка техники движений
62	Модуль 1.2г (ОРУ координация) Модуль 2.2д (Баскетбол,)	У. У. П. М.	ОРУ на развитие скорости, силы, координации: <i>(Варианты бросков в корзину в движении, Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением мяча). Игра «Стритбол».</i>	ОРУ на развитие скорости, силы, координации: <i>(Варианты бросков в корзину в движении, Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением мяча). Игра «Стритбол».</i>	Совершенствование ОРУ на развитие скорости, силы, координации: <i>(броски в корзину в движении, Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением мяча.) Игра «Стритбол»</i>	Совершенствование ОРУ на развитие скорости, силы, координации: <i>(броски в корзину в движении, Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением мяча.) Игра «Стритбол»</i>	Корректировка техники исполнен
63,6 4	Модуль 2.2г (лыжная подготовка)	С.У. П.М.	Совершенствование индивидуальной техники лыжных ходов: <i>(лыжная гонка на 5км.. Переход с хода на ход в зависимости от условий рельефа и состояния лыжни)</i>				Практическое применение Знаний.
65	Модуль 1.2г (ОРУ выносливость, сила),	С.У. П.М.	ОРУ на развитие силы, скорости, координации, выносливости <i>(полоса препятствий)</i> комплекс упражнений на восстановление, игра на базе б/б. «Стритбол»	ОРУ на развитие силы, скорости, координации, выносливости <i>(полоса препятствий)</i> комплекс упражнений на восстановление, игра на базе б/б. «Стритбол»	ОРУ на развитие силы, выносливости, <i>(Равномерный бег до 10мин., подтягивание, лазание по г/стенке без помощи ног, упражнений на пресс, комплекс упражнений на восстановление,</i>	ОРУ на развитие силы, выносливости, <i>(Равномерный бег до 10мин., подтягивание, лазание по г/стенке без помощи ног, упражнений на пресс, комплекс упражнений на восстановление,</i>	ЧСС. До и после бега Определение нагрузки

					«стритбол».)	«стритбол».)	
66,6 7	Модуль 2.2г (лыжная подготовка)	С. У. п. м.	Совершенствование индивидуальной техники лыжных ходов: <i>Переход с хода на ход в зависимости от условий рельефа и состояния лыжни. Обгон и финиширование на дистанции 5км. (11кл.), 10кл (д-ия-3км.)</i>				Опрос, корректировка техники
68	Модуль 1.2г (ОРУ скоростно-силовые качества, скоростная выносливость)	С.У. У, у, Г, М,	ОРУ на развитие силы, выносливости, координации: <i>(Комплекс упражнений с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5кг) Прыжки со скакалкой с максимальной скоростью до 1мин. (3-4 повтор.) Игра «Ланга», или «Стритбол» (организация и судейство осуществляется уч-ся)</i>				Индивидуальные нагрузки, корректировка Судейства.
69,7 0	Модуль 2.2г (лыжная подготовка)	С. У. п. м.	совершенствование техники ходов ( <i>одновременного и попеременного конькового хода</i> ) на дистанции 3км (10кл.), 5км. (11кл.) Горнолыжная эстафета: <i>Подъемы и спуски. Торможения и повороты. Прохождение «ворот».</i>				Оценка техники ходов
71	Модуль 1.2г (ОРУ)	ОФК	ОРУ на развитие силы, выносливости, координации: <i>Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату, Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением, организация подвижной игры</i>				Дозировка нагрузки.
72,7 3	Модуль 2.2г (лыжная подготовка)	ДУ и навык и, ОФК	лыжные гонки на 2км, 3км, Прикладные упражнения: <i>полоса препятствий, включающая подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины (правила соревнований: старт, стартовый разгон. Групповой старт).</i>				Оценка применения знаний на лыжне, опрос
74	Модуль 1.2г (ОРУ).	ДУ и навык и, ОФК	Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости: <i>на тренажерах и ф/боле в сочетании с упражнения на полное расслабление. Игра по выбору.</i>				Корректировка нагрузки
75,7 6	Модуль 2.2г (лыжная подготовка)	ДУ и навык и, ОФК	Совершенствование техники лыжных ходов: <i>преодоление бугров и впадин при спуске, торможение «плугом», повороты в движении, прохождение дистанции 3-5км.</i>				Учёт рез-та Оценка техники
77	Модуль 1.2г (ОРУ).	ОФК	Комплекс ОРУ на развитие силы, выносливости: <i>прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением, упражнения с эспандером.</i>	Комплекс ОРУ на развитие силы, выносливости: <i>прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением, упражнения с эспандером.</i>	Совершенствование ОРУ на развитие выносливости, силы:(составить комплекс) <i>прыжковых упражнений, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением, с эспандером.</i>	Совершенствование ОРУ на развитие выносливости, силы:(составить комплекс) <i>прыжковых упражнений, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением, с эспандером.</i>	Дозировка нагрузки
78,7 9	Модуль 2.2г (лыжная подготовка)	ОФК	Лыжный переход на 5 км. Совершенствование техники ходов: <i>Переход с хода на ход в зависимости от условий рельефа и состояния лыжни. Распределение сил на дистанции.</i>				Учёт рез-та Оценка техники

80	Модуль 1.2г (ОРУ скоростная выносливость)	ОФК	ОРУ на развитие скорости, силы, координации: <i>Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин (3-4 повтор.), игры: «стритбол», «Ланпа», волейбол (по выбору уч-ся).</i>				Учет количества прыжков
81	Модуль 2.2д (спортигры)	Д.У и навык и, ОФК	Совершенствование технических приёмов в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар, (жесты судьи, правила).	Совершенствование технических приёмов в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар, (жесты судьи, правила).	Совершенствование технических приёмов и тактических действий в волейболе, игра бхб.	Совершенствование технических приёмов и тактических действий в волейболе, игра бхб.	Фронтальный опрос Организатор. способности
82	Модуль 2.2д (Волейбол)	Д. У и навык и	Комбинация из изученных ранее приёмов: передачи мяча, и приемом снизу. Передачи мяча в тройках, нападающий удар. Подачи (нижние, верхние) через сетку.				Корректировка техники
83	Модуль2.2д (Волейбол (основные приёмы )	Д. У. и навык и	Закрепление технических приемов в волейболе	Закрепление технических приемов в волейболе	Совершенствование технических приёмов в волейболе	Совершенствование технических приёмов в волейболе	Корректировка техники и тактики
			<i>Передачи мяча у сетки и через сетку в прыжке. Прямые и боковые подачи в указанную зону. Учебная игра. (по правилам).</i>	<i>Передачи мяча у сетки и через сетку в прыжке. Прямые и боковые подачи в указанную зону. Учебная игра. (по правилам).</i>	<i>Сочетание перемещений с приемом мяча и передачей. Передачи мяча у сетки и через сетку в прыжке. Прямые и боковые подачи по зонам. Учебная игра</i>	<i>Сочетание перемещений с приемом мяча и передачей. Передачи мяча у сетки и через сетку в прыжке. Прямые и боковые подачи по зонам. Учебная игра</i>	
84	Модуль2.2д (Волейбол (основные приёмы) Модуль2.1а(спорт. подготовка)	ФК человека и общества	Теория: спец. разминка и её значение Спец. ОРУ. Стойки и перемещения игроков. Нижняя и верхняя прямая подача, подача-приём, учеб. И	Теория: спец. разминка и её значение Спец. ОРУ. Стойки и перемещения игроков. Нижняя и верхняя прямая подача, подача-приём, учеб. И	Спец ОРУ. Стойки и перемещения игроков. Нападающий удар. Подача в указанную зону. Подача – прием - передача мяча. Учебная игра.	Спец ОРУ. Стойки и перемещения игроков. Нападающий удар. Подача в указанную зону. Подача – прием - передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники
85,8 6	Модуль2.2д (Волейбол) Модуль 2.2д (Волейбол)	Д.У. и навык и, ТГД в/боле	Закрепление прямого нападающего удара, передача зону№3 – нападающий удар, приём двумя снизу, двухсторонняя игра	Закрепление прямого нападающего удара, передача зону№3 – нападающий удар, приём двумя снизу, двухсторонняя игра	совершенствование прямого нападающего удара, передача зону№3 –нападающий удар, приём двумя снизу, двусторонняя игра	совершенствование прямого нападающего удара, передача зону№3 –нападающий удар, приём двумя снизу, двусторонняя игра	Корректировка техники
87,8 8	Модуль 2.2д (Волейбол) Модуль 1.3 (способы	ОФК Д. У. и	Технические приёмы: передачи, подачи, нападающий удар, игра по правилам. Наблюдения за индивидуальным здоровьем (расчёт «индекса здоровья» -- 10кл.				Дозировка нагрузки,

	физкультурно-оздоровительной деятельности).	навык и	Ведение дневника самонаблюдения за физической подготовленностью. —11кл				корректировка техники
89	Модуль 1.1г-10кл Модуль 1.1.д-11кл (физкультурно-оздоровительная деятельность)	Д. У. и навык и ТТД в спорти грах	адаптивная гимнастика, связь содержания с показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания занятий <i>система по реабилитации восстановлению здоровья после ОРВИ, заболеваний органов зрения, ССС).</i>	адаптивная гимнастика, связь содержания с показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания занятий <i>система по реабилитации восстановлению здоровья после ОРВИ, заболеваний органов зрения, ССС).</i>	Основы Законодательства в области физической культуры, спорта, туризма (права и обязанности граждан при занятиях физической культурой).	Основы Законодательства в области физической культуры, спорта, туризма (права и обязанности граждан при занятиях физической культурой).	Корректировка Техники и тактики
90	Модуль 2.2д (Волейбол)	Д. У. и навык и ТТД в спорти грах	Сочетание технических приёмов: <i>стойки и перемещения игроков, передачи сверху, нападающий удар, приём—передача в указанную зону),</i> позиционное нападение, учебная игра	Сочетание технических приёмов: <i>стойки и перемещения игроков, передачи сверху, нападающий удар, приём—передача в указанную зону),</i> позиционное нападение, учебная игра	Совершенствование технических приёмов в волейболе: <i>передачи сверху и приём снизу, приём—передача в указанную зону, нападающий удар,</i> учебная игра (тактика игры)	Совершенствование технических приёмов в волейболе: <i>передачи сверху и приём снизу, приём—передача в указанную зону, нападающий удар,</i> учебная игра (тактика игры)	Корректировка Техники и тактики
91	Модуль 2.2д (волейбол) Модуль 1.2г (ОРУ координация)	ОФК ДУ и навык и	Учебная игра в волейбол по основным правилам, организация судейства	Учебная игра в волейбол по основным правилам, организация судейства	<i>Челночный бег 3x10м, 4x10м</i> игра в волейбол (по основным правилам тактика игры)	<i>Челночный бег 3x10м, 4x10м</i> игра в волейбол (по основным правилам тактика игры)	Опрос по правилам
92	Модуль 1.1б (физкультурно-оздоровительная деятельность)	ОФК ДУ и навык и	Оздоровительные системы физического воспитания <i>(организационные основы, формы занятий, принципы дозирования нагрузки, контроль эффективности занятий).</i>	Оздоровительные системы физического воспитания <i>(организационные основы, формы занятий, принципы дозирования нагрузки, контроль эффективности занятий).</i>	Оздоровительные системы физического воспитания. Формирование индивидуального стиля жизни.	Оздоровительные системы физического воспитания. Формирование индивидуального стиля жизни.	Корректировка Техники и тактики

93	Модуль 2.2д (Баскетбол)	ТТД в игре ДУ и навыки	Совершенствование технических приёмов: ведения мяча с сопротивлением, защита в баскетболе				Корректировка. Техники и
			индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска	индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска	Совершенствование вариантов бросков в движении с сопротивлением, игра в защите.	Совершенствование вариантов бросков в движении с сопротивлением, игра в защите.	тактики
94,9 5	Модуль 1.2г (ОРУ) Модуль 2.2д (баскетбол)	ОФК ДУ и навыки и ТТД в игре	ОРУ: прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением Тактика нападения в баскетболе (позиционное со сменой мест), игра по правилам	ОРУ: прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением Тактика нападения в баскетболе (позиционное со сменой мест), игра по правилам	Совершенствование прыжковых упражнений, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением, учебная игра (тактика игры в нападении)	Совершенствование прыжковых упражнений, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением, учебная игра (тактика игры в нападении)	Дозировка нагрузки измерение ЧСС
96,9 7	Модуль 2.2д (Баскетбол). Модуль 1.2г (ОРУ скоростная выносливость)	ДУ и навыки и, основные ТТД в спортивной игре	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам (жесты судьи).				Корректировка техники и тактики, определение уровня по результатам.
			ОРУ на развитие скоростно-силовой выносливости: пробегание: 3x30м Поднимание тулов 3x20сек Прыжки на скакалке 3x30сек	ОРУ на развитие скоростно-силовой выносливости: пробегание: 3x30м Поднимание тулов 3x20сек Прыжки на скакалке 3x30сек	Теория: «физическая подготовленность» тесты Повторное пробегание: 3x30м Поднимание тулов 3x30сек	Теория: «физическая подготовленность» тесты Повторное пробегание: 3x30м Поднимание тулов 3x30сек	
98,9 9	Модуль 1.2г (ОРУ) Модуль 2.2д (волейбол)	ДУ и навыки и ТТД в волейболе	Полоса препятствий с упражнениями на развитие силы <i>рук, спины, живота, координации.</i> Комбинации технических приёмов и тактических действий в игре (баскетбол, волейбол, футбол), ОРУ для плечевого пояса (составить и выполнить комплекс) <i>потягивание в висе, в висе лёжа</i>				опрос Корректировка. Техники, учёт результатов
100	Модуль 2.2д (Спортигры). Модуль 1.2г (ОРУ выносливость)	ДУ и навыки и,	Двусторонняя игра (баскетбол, волейбол, футбол) по основным правилам, 6-минутный бег (определение уровня утомления, степень нагрузки по ЧСС)				Корректировка техники, оценка Знаний и умений
101	Модуль 2.2д (Спортигры) Модуль 1.2г (ОРУ)	ДУ и навыки и, ТТД	Технические и тактические действия в двусторонней игре по выбору в (баскетбол, волейбол, футбол), ОРУ: прыжок в длину с места, ОРУ на гибкость, наклон вперёд из и.п. сидя				Опрос по правилам игр

		В играх					
102	Модуль 2.3 (Способы спортивно- оздоровительной деятельности).	ДУ и навык и,	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование. Тестирование физических качеств (бег 30м, прыжок в длину с места, поднимание туловища, подтягивание в висе, бег 6 мин.)	Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование. Тестирование физических качеств (бег 30м, прыжок в длину с места, поднимание туловища, подтягивание в висе, бег 6 мин.)	Тестирование физических качеств (бег 30м, прыжок в длину с места, поднимание туловища). Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование. 1подтягивание в висе, бег 6 мин.	Тестирование физических качеств (бег 30м, прыжок в длину с места, поднимание туловища). Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование. 1подтягивание в висе, бег 6 мин.	Фиксирование результатов, фронт. опрос