

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

**Учителя : Мананков А.Ю., Коваленко С.А., Могиленко Н.В.**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:  
А) 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.

Б) 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.

| №<br>урока | № тематического модуля                                          | Календарные<br>сроки<br>изучения | Вид<br>урока   | Элементы<br>государственного<br>стандарта       | Темы с элементами содержания                                                                                                                                 |         | Формы<br>контроля          | Оснащен-<br>ность урока               |
|------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------|---------------------------------------|
|            |                                                                 |                                  |                |                                                 | 10класс                                                                                                                                                      | 11класс |                            |                                       |
| 1          | 2                                                               | 3                                | 4              | 5                                               | 6                                                                                                                                                            | 7       | 8                          | 9                                     |
| 1          | Модуль 1.1а(знания о физкультурно-оздоровительной деятельности) | сентябрь                         | В. У.<br>Ф. м. | Основы т/безопасности, профилактика травматизма | Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок), ф.к. и ЗОЖ |         | Фронтальный опрос          | Инструкции и журнал по т/безопасности |
| 2          | Модуль 1.2г (Общеразвивающие упражнения (выносливость))         | сентябрь                         | С. У.<br>Ф. м. | Развитие основных физических качеств (ОФК)      | ОРУ на развитие силы, выносливости, гибкости, координации (спец.беговые упражн, бег до 15мин.с препятствиями.)                                               |         | Корректировка техники бега | Беговая дорожка                       |

| 1 | 2                                              | 3        | 4                | 5                                                          | 6                                                                                                                                                                              | 7                                                                                                                                            | 8                                   | 9                                  |
|---|------------------------------------------------|----------|------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| 3 | Модуль1.2г (ОРУ координация)                   | сентябрь | С. У. П. м.      | ОФК                                                        | Общеразвивающие упражнения на развитие координации<br>(Закрепление техники челночного бега 3 x 10 м (3-4 повторения)                                                           | ОРУ на развитие координации<br><i>Совершенствование челночного бега 3 x 10 м (4-5 повторений)</i>                                            | Корректировка техники поворотов     | Беговая дорожка                    |
| 4 | Модуль1.2г (ОРУ выносливость)                  | сентябрь | С. У. г. м.      | ОФК                                                        | ОРУ на развитие выносливости. ( <i>Равномерный бег на 1000 метров, специальные беговые упражн.. футбол (юноши.), бег 2000м,3000м.(юн.)</i>                                     |                                                                                                                                              | Корректировка техники               | Беговая дорожка                    |
| 5 | Модуль1.2г (ОРУ скорость),<br><i>Модуль2.1</i> | сентябрь | С. У. п. м.      | ОФК                                                        | ОРУ на развитие скорости. Бег 100м. (3—4 повторения), Спец.ОРУ. Спринтерский бег ( <i>понятие режимов и динамики нагрузки</i> )                                                |                                                                                                                                              | Корректировка техники бега          | Беговая дорожка                    |
| 6 | Модуль 1.2г (ОРУ сила, выносливость)           | сентябрь | С. У. п. м.      | ОФК                                                        | Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, силы.<br><i>Подтягивание на перекладине(мал.), ОРУ на развитие силы, Кросс по пересеченной местности 2000м(дев)</i>       | ОРУ на развитие выносливости, силы:<br><i>подтягивания на перекладине, ОРУ на развитие силы, Кросс пересеченной местности 3000м(мальч.),</i> | Корректировка исполнения упражнений | Перекладина, гимнастическая стенка |
| 7 | Модуль2.2в (Лёгкая атлетика, О.З.)             | сентябрь | Г.м., П.М., С.У. | Ф.К. общества и чел Д.У. и навыки                          | Совершенствование техники:<br>Бег 100м, 4x100м, метание гранаты на дальность( <i>техника передачи палочки, бег по дистанции, финиширование, Р-Т: 13,30-14,5-15,5(мальч.)</i> ) |                                                                                                                                              | Проведение спец.разминок            | Стадион, секундомер Гранаты.       |
| 8 | Модуль2.2в (л/атлетика)                        | сентябрь |                  | РКК (развитие координационных и кондиционных способностей) | Закрепление техники прыжка (отталкивание) в длину с разбега «Согнув ноги», «Прогнувшись»,                                                                                      | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «Согнув ноги», «Прогнувшись» 13—15шагов разбега)                                          | Корректировка нагрузки              | Прыжковая яма, рулетка             |

|    |                                    |          |                  |                                   |                                                                                                                                    |                                              |                                |                               |
|----|------------------------------------|----------|------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
|    |                                    |          |                  |                                   | (13-15 шагов),                                                                                                                     |                                              |                                |                               |
| 9  | Модуль2.2в (Лёгкая атлетика, О.З.) | сентябрь | Г.м., П.М., С.У. | Ф.К. общества и чел Д.У. и навыки | Совершенствование индивидуальной техники в беге на 100м, 4х100м, в метании гранаты на дальность с разбега; (правила соревнований), |                                              | Корректир. техники.            | Стадион, секундоме р Гранаты. |
| 10 | Модуль2.2в (Лёгкая атлетика)       | сентябрь | С.У. Ф.м. П.м.   | Д.у. и навыки,о.Ф.К               | Метание гранаты на дальность, из разных положений                                                                                  |                                              | Контроль по Технике выполнения | Стадион.                      |
|    |                                    |          |                  |                                   | Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги», «Прогнувшись».                                                                             | Прыжок в длину с разбега (совершенствование) |                                |                               |

| 1  | 2                                                                                             | 3        | 4                       | 5                                  | 6                                                                                                                                                                                                              | 7                                                                                                                       | 8                                            | 9                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|
| 11 | Модуль 2.2в (Лёгкая атлетика, <i>Модуль 1.2г(выносливость)</i> )                              | сентябрь | У. У.<br>Ф. М.          | ОФК                                | Кросс по пересечённой местности: 1000(дев), 2000м., 3000м.(юноши), футбол (юноши), прыжки в длину с разбега ( <i>спец. прыжковые упражнения</i> ).                                                             |                                                                                                                         | Рез.- длины: 350-330-300, 400-380-360        | Секундомер,                 |
| 12 | Модуль 2.2в (Лёгкая атлетика) <i>Модуль 2.1 (знания о спортивной и прикладной подготовке)</i> | сентябрь | С. У.<br>Ф. м.<br>П. м. | Д. у. и навыки, О. Ф. К            | Метание гранаты на дальность и цель ( <i>из разных и. п. в горизонтальную цель</i> ), прыжки в длину с разбега. ( <i>Дозировка нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями</i> ).                            |                                                                                                                         | Опрос, корректировка нагрузки                | стадион                     |
| 13 | Модуль 2.2в (Легкая атлетика ).                                                               | октябрь  | С. У.<br>п. м.          | ДУ и навыки, ТТД в лёгкой атлетике | (Совершенствование индивидуальной техники )прыжков в длину с 13-15 шагов с разбега, тройной прыжок( <i>с места и с разбега</i> ). Старт в беге 30-100м.. Эстафетный бег( <i>4x100м., передача эстафеты.</i> ). |                                                                                                                         | Корр. шагов разбега, попадание на брусок     | Прыжковая яма, рулетка, ЖУР |
| 14 | Модуль 1.3 (способы физкультурно-оздоровит. деятельности)                                     | октябрь  | У. У.<br>Ф. М.<br>Г. М. | ОФК                                | Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, тесты (бег 30м, прыжок в длину с места)                                                                                | Ведение дневника самонаблюдения за и физической подготовленностью, тесты (бег 30м, прыжок в длину с места, бег 3x10м, ) | Фиксирование результатов, определение уровня | Стадион, спортзал           |
| 15 | Модуль 2.2в (Лёгкая атлетика: прыжок в высоту)                                                | октябрь  | С. У.<br>П. М.          | Д. у. и навыки, О. Ф. К.           | Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту С разбега «перешагиванием», 10кл—7-9 ш. разбег; 11кл—11-13ш.разбег Мальчики (футбол).                                                                 |                                                                                                                         | Корректировка техники.                       | Сектор для прыжка.          |

|    |                                 |         |                       |                           |                                                                                                                                                                     |                                                        |                                                              |
|----|---------------------------------|---------|-----------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 16 | Модуль2.2в (Лёгкая<br>атлетика) | октябрь | У.у.,<br>Г.М.<br>П.М. | Д.у. и навыки,<br>О.Ф.К.. | Спринтерский бег(100м.), эстафетный бег4х100м..<br><i>передача эстафеты. Групповой старт. Бег по<br/>виражу, Спец. ОРУ. Тройной прыжок с места и с<br/>разбега.</i> | Правила<br>соревнован<br>ий по<br>прыжкам,<br>(опрос). | Стадион,<br>секундом<br>ер,<br>Сектор<br>для<br>Прыжков<br>. |
|----|---------------------------------|---------|-----------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|

| 1  | 2                                                                                       | 3       | 4                                | 5                                           | 6                                                                                                                                                                                   | 7                                                                                                                                         | 8                                           | 9                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|
| 17 | Модуль 1.1 в-10 кл<br>Модуль 1.1 г-11 кл<br>(физкультурно-оздоровительная деятельность) | октябрь | С. У.<br>Н. У.<br>Ф. м.<br>П. М. | ФК общества и человека                      | Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, причины и профилактика профзаболеваний                                                                            | Общие представления об адаптивной физической культуре, связь содержания с показаниями здоровья. (дев. -занятия ф.к. в предродовой период) | Фронтальный опрос, коррек. Техники поворота | Спортзал, секундометр             |
| 18 | Модуль 2.3 (способы спортивно-оздоровительной деятельности)                             | октябрь | У. У.<br>Пс. М.                  | ОФК                                         | Технология разработки планов тренировочных занятий, тестирование физических качеств                                                                                                 | планирование содержания физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной, спортивной подготовки.                    | Фиксирование рез-ов, определение нагрузки   | Спортзал, маты, ЖУР               |
| 19 | Модуль 2.2 в (Легкая атлетика)<br>Модуль 2.2 д                                          | октябрь | С. У.<br>И. М.                   | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх      | закрепление техники эстафетного бега 4x100м. (передача палочки), спортигры, подвижные игры (по выбору)                                                                              | Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м. (передача эстафетной палочки), спортигры (по выбору)                                   | Контроль за техникой                        | Беговая дорожка, палочки          |
| 20 | Модуль 2.2 в (Легкая атлетика).                                                         | октябрь | С. У.<br>Г. м.                   | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх      | Эстафетный бег 4 x 100 (техника бега) прыжок в высоту «Перешагиванием» (переход ч/планку)                                                                                           | Эстафетный бег 4 x 400м. (правила соревнований), прыжок в высоту «Перешагиванием»                                                         | Контроль за передачей палочки               | Беговая дорожка, палочки          |
| 21 | Модуль 2.2 в (Легкая атлетика: метание)                                                 | октябрь | П. М.<br>С. У.                   | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | 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.                                      | Контроль за техникой.                       | Сектор для метания, гранаты, ЖУР  |
| 22 | Модуль 2.2 в (Легкая атлетика)                                                          | октябрь | С. У.<br>п. м.                   | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Кросс по пересечённой местности с преодолением препятствий до 2000м. (дев.), бег 3000м. (юноши).<br>(Правила соревнований на длинные д-ши. О.Р.У., специальные беговые упражнения). |                                                                                                                                           | Корректировка техники и тактики бега        | Беговая дорожка, секундометр, ЖУР |
| 23 | Модуль 2.2 в (Легкая атлетика)                                                          | октябрь | С. У.<br>Г. М.                   | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Бег на 1500 м (д), 2000 м (м), бег в равномерном темпе до 15 мин., (упражнения на восстановление)                                                                                   | Совершенствование бега на 1500 м (д), 2000 м (м), бег в равномерном темпе до 15 мин. (простейшие приемы массажа и релаксации.)            | Корректировка техники и тактики бега        | секундометр, ЖУР                  |

|    |                                                |         |             |                                             |                                                                                                                                                                                             |                              |                          |
|----|------------------------------------------------|---------|-------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 24 | Модуль 2.2в (Легкая атлетика: прыжки в высоту) | октябрь | С. У. п. м. | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Совершенствование индивидуальной техники прыжка в высоту с разбега. «Перешагиванием». ( <i>подбор разбега, разбег – отталкивание, переход и уход от планки.</i> ) Полоса препятствий. Игры. | Корректировка техники прыжка | Яма для прыжков в высоту |
|----|------------------------------------------------|---------|-------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|

| 1  | 2                                               | 3      | 4                 | 5                                    | 6                                                                                                                                                                                                                  | 7                                                                                                                                                                                                  | 8                                             | 9                              |
|----|-------------------------------------------------|--------|-------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------|
| 25 | Модуль 1.2г (ОРУ координация),                  | ноябрь | С. У. Ф. м.       | ОФК                                  | ОРУ на развитие силы, координации в форме ритмической гимнастики (дев.), полоса препятствий (юноши.) спортигры (по выбору)                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    | Корректировка движений                        | Спортзал, площадка             |
| 26 | Модуль 2.2д (Баскетбол, О.РУ)                   | ноябрь | С. У. Г. М.       | ТТД в спортиграх                     | Совершенствование технических приёмов ( <i>ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе, Варианты бросков в корзину в движении</i> ), игра по <i>правилам игры</i> , 6-ти минутный бег                     |                                                                                                                                                                                                    | Корректиров. Техники, опрос по правилам игр.  | Спортзал, мячи б/б, секундомер |
| 27 | Модуль 1.2г (ОРУ)                               | ноябрь | У. У. Пс. М.      | ОФК                                  | 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 | секундомер, ЖУР, перекладина   |
| 28 | Модуль 2.2д (Баскетбол, О.РУ)                   | ноябрь | Н.у. Пс.М.        | Основы т/б, профилактика травматизма | Совершенствование технических приёмов: ( <i>ведения мяча с сопротивлением, броски</i> ), тактика защиты и нападения в баскетболе, игра по правилам <i>комплекс упражнений на развитие, спины, брюшного пресса.</i> |                                                                                                                                                                                                    | Опрос, умение подбирать упражн.               | Тренажёрный зал                |
| 29 | Модуль 2.2аб (Гимнастика с основами акробатики) | ноябрь | С. У. Н. У. и. м. | ДУ и навыки                          | совершенствование техники движений в индивидуально подобранных комбинациях по акробатике ( <i>Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)</i> )                                         |                                                                                                                                                                                                    | Страховка, Корректировка действий             | ЗалОФП, спортзал, маты         |
| 30 | Модуль 2.2аб (Гимнастика с основами акробатики) | ноябрь | Н. У. и. м. С. У. | ДУ и навыки                          | Комбинация по акробатике: ( <i>Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) опорный прыжок ч/козла, коня (согнув ноги, ноги врозь).</i> )                       | Совершенствование комбинации : ( <i>кувырка назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д); опорный прыжок ч/козла, коня (согнув ноги, ноги врозь).</i> ) | Страховка, Корректировка действий             | ЗалОФП, спортзал, маты         |

|    |                                                        |        |                       |             |                                                                                                                                                                                                                |                                                                |                                |
|----|--------------------------------------------------------|--------|-----------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 31 | Модуль 2.2аб<br>(Гимнастика на<br>спортивных снарядах) | ноябрь | Н. У.<br>и. м.<br>СУ. | ДУ и навыки | 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,<br>Корректи-<br>ровка<br>техники<br>исполне-<br>ния | Спортзал,<br>брусья,<br>бревно |
|----|--------------------------------------------------------|--------|-----------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|

| 1  | 2                                                                                        | 3       | 4                      | 5                                            | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7                                                                                                                                                     | 8                                            | 9                                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|
| 32 | Модуль 2.2аб<br>(Гимнастика на спортивных снарядах)                                      | ноябрь  | С. У. Н.<br>У.<br>п.м. | ДУ и навыки, организатор. навыки             | 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> ), | Страховка,                                   | Гимнастический козел, маты        |
| 33 | Модуль 2.2аб<br>(гимнастика на снарядах)                                                 | ноябрь  |                        | ДУ и навыки, способы самостоят. деятельности | 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  | Перекладина, канат, бревно        |
| 34 | Модуль 2.1а-10кл<br>Модуль 2.1б-11кл.<br>(знания спортивно-оздоровительной деятельности) | ноябрь  | С. У. И.М              | ДУ и навыки, профилактика травм              | Спортивная подготовка. Понятия: физической, технической, психологической подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (режим и динамика нагрузок)                                 | Индивиду. Нагрузки, оценка практич. действий | спортзал, маты                    |
| 35 | Модуль 2.2аб<br>(Гимнастика с основами акробатики)                                       | ноябрь  | С. У. Н. У. п. м.      | ДУ и навыки                                  | 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> ).                  | Страховка, корректировка техники исполнения  | спортзал, маты                    |
| 36 | Модуль 2.2аб<br>(Гимнастика с основами акробатики)                                       | ноябрь  | С.У. П.М.              | ДУ и навыки, способы самостоят. деятельности | Спец.ОРУ. Акробатика: комбинации из ранее изученных элементов. Опорный прыжок через коня: ноги врозь, согнув ноги.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       | Страховка, корректировка техники исполнения  | спортзал, маты<br>Конь, козёл     |
| 37 | Модуль 2.2аб<br>(Гимнастика с основами акробатики)                                       | декабрь | С.У. П.М.              | ДУ и навыки, способы самостоят. деятельности | Перекладина –совершенствование комбинации ( <i>подъём переворотом силой, толчком ;из упора оборот назад, из седа верхом –оборот вперёд</i> ) (м). Гимнастическое бревно: из ранее изученных элементов (д),                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                       | Оценка техники страховки                     | спортзал, маты, Конь, перекладина |

|    |                                                     |         |              |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                          |                                                 |
|----|-----------------------------------------------------|---------|--------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 38 | Модуль 2.2аб<br>(Гимнастика с основами акробатики)0 | декабрь | У.У<br>Г. м. | ДУ и навыки,<br>основные | Комбинация по акробатике (составить индивидуальную), комбинация на бревне (с <i>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 шагами полки и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду</i> ) | Оценка<br>знаний<br>умений<br>творчества | Переклад<br>ина<br>спортзал,<br>маты<br>Бревно. |
|----|-----------------------------------------------------|---------|--------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|

| 1  | 2                                                              | 3       | 4                    | 5                                    | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7                                                                                                    | 8                                                      | 9                                                          |
|----|----------------------------------------------------------------|---------|----------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 39 | Модуль 2.2аб (Гимнастика с основами акробатики)                | декабрь | У.У<br>и. м.         | ДУ и навыки,<br>основные             | Перекладина – совершенствовать комбинацию ( <i>подъём переворотом силой, толчком; из упора оборот назад, из седа верхом – оборот вперёд</i> ) (м). Гимнастическое бревно: <i>из ранее изученных элементов (д)</i> , опорный прыжок ч/козла, коня ( <i>согнув ноги, ноги врозь</i> ).                                                                                                                                                                  |                                                                                                      | Оценка техники выполнения, страховка                   | спортзал, маты<br>Конь, козёл, перекладин                  |
| 40 | Модуль 2.2аб (Гимнастика).                                     | декабрь | С.У.<br>П.м.         | ДУ и навыки,                         | Прикладные упражнения: Прохождение полосы препятствий: ( <i>канат, упр. в равновесии на скамейке, бревне, навесные перекладины, переноска грузов, акробатические упражнения</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                      | Фик-ие рез-ов, Оценка техники                          | Маты, бревно, канат<br>Перекладин                          |
| 41 | Модуль 2.2аб (Гимнастика с основами акробатики)                | декабрь | Ф.М.<br>С.У.<br>И.М. | О.Ф.К.<br>Двигат.<br>Умения и навыки | Акробатика: комбинации из ранее изученных элементов. Опорный прыжок через коня: ноги врозь, согнув ноги, комплекс ритмической гимнастики-(дев)<br>прикладные упражнения на гимнастических снарядах (юн): <i>ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по перекладинам; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы</i> |                                                                                                      | Индивидуаль. Нагрузки, коррек. Техники исполнения.     | зал, мячи.<br>Перекладины<br>Канат, конь<br>Козёл скамейки |
| 42 | Модуль 2.1в (знания о спортивно-оздоровительной деятельности). | декабрь | Г.м.<br>И.м.<br>С.У. | О.Ф.К.<br>Двигат.<br>Умения и навыки | Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности ( <i>правила индивидуализации содержания</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Прикладно-ориентированная физическая подготовка, её связь со спортивно-оздоровительной деятельностью | Оценка организатор. Способностей<br>Корректив. техники | Тренажёрный зал, мячи.<br>Маты, скамейки.                  |
| 43 | Модуль 1.2б (Художественная гимнастика)<br>Модуль 1.2а (юн.)   | декабрь | Г.м.<br>И.м.<br>С.У. | Д.У. и навыки<br>ОФК.                | комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц ( <i>«подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп</i> ). упражнения художественной гимнастики с мячом ( <i>броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча</i> ), со скакалкой ( <i>махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки</i> ).                                                                                       |                                                                                                      | Оценка организатор. Способностей<br>Корректив. техники | Тренажёрный зал, мячи., ленты., обручи.                    |

|    |                                                                   |         |                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                        |                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------|---------|------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 44 | Модуль 1.2б<br>(Художественная гимнастика, Модуль 1.2а (юн.)      | декабрь | Г.м.<br>И.м.<br>С.У.   | Д.У. и навыки<br>ОФК.             | Упражнения с обручем ( <i>хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты</i> ). комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, ( <i>«подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп</i> ).                                      | Оценка организатор. Способностей<br>Корректир. техники | Тренажёрный зал, мячи., ленты., обручи. |
| 45 | Модуль 1.2а<br>(атлетическая гимнастика (м), Модуль 1.2в (фитбол) | декабрь | С. У.<br>Г.М.          | ДУ и навыки, основные             | комплексы упражнений на развитие рельефа мышц ( <i>плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса</i> ). композиции из ОРУ с фитболом(дев).<br><i>комплексы упражнений адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки -- дев.)</i> | Корректировка тактики действия                         | Волейбольная площадка, мячи             |
| 46 | Модуль 1.2в (фитбол)<br>Модуль 1.2а (юноши)                       | декабрь | С. У.<br>г. м.<br>ф.м. | ДУ и навыки, Ф.К. чел. И общества | композиции из ОРУ с фитболом-(дев.), комплексы силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки –(юн.)<br><i>(Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса)</i>                                 | Корректировка тактики действия                         | Волейбольная площадка, мячи             |

| 1                  | 2                                                                                                              | 3       | 4                     | 5                           | 6                                                                                                                                                                               | 7                                                                                                                                                         | 8                                      | 9                                             |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 47                 | Модуль 1.2в<br>(фитбол)<br>Модуль 1.2а<br>(юноши)                                                              | декабрь | С. У.<br>Ф.М<br>Г.м.. | ОФК                         | упражн. на силу, прыжки на скакалке, упражнения в тренажёрах(м)<br>Фитбол (составить комплекс) (д)<br>Массаж и самомассаж (основные приёмы)                                     | Бег в равномерном темпе с чередованием упражн. на силу, прыжки на скакалке(м)<br>Фитбол (составить индивидуальный комплекс)-дев.                          | Измерение пульса до бега и после       | Спортзал, мячи Ролики, эспандеры, перекладины |
| 48<br>1 полугодие) | Модуль 1.2в<br>(фитбол)<br>Модуль 1.2а<br>(юноши)                                                              | декабрь | У. У.<br>Ф. м.        | ОФК<br>С.У.<br>Ф.М.         | 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) | Оценка знаний, кач-ва исполнения       | Тренажёрный зал                               |
| 49                 | Модуль 1.3<br>(способы физкультурно-оздоровительной деятельности))<br>Модуль 1.1б<br>(оздоровительные системы) | январь  | С.У.<br>Г.М.          | Ф.К.<br>общества и человека | Выполнение простейших приёмов самомассажа и релаксации (состав основных приёмов).                                                                                               | Выполнение простейших приёмов точечного массажа и релаксации.(последовательность приёмов при массаже).                                                    | Фронтальный опрос, практические умения | спортзал                                      |
| 50                 | Модуль 1.2г ( ОРУ)                                                                                             | январь  | С.у.<br>Ф.м.          | Ф.К.<br>общества и человека | общеразвивающие упражнения на развитие силы, скорости, выносливости гибкости, координации<br>игра по выбору                                                                     | ОРУ на развитие силы, скорости, координации, (полоса препятствий).<br>Игра по выбору                                                                      | Фронтальный опрос, практические умения | Лыжный инвентарь, мази.                       |
| 51,<br>52          | Модуль 2.2г<br>Лыжная подготовка<br>(преодоление                                                               | январь  | С. У.<br>п. м.        | ДУ и навыки                 | закрепление<br>Техника лыжных ходов: Подъёмы и спуски с гор, ( в зависимости от состояния склона), переход с хода на ход, коньковый ход,                                        | совершенствование                                                                                                                                         | Корректировка техники                  | Лыжный инвентарь, мази.                       |

|        |                                                                   |        |             |                          |                                                                                                                                                                          |                   |                                  |                                      |
|--------|-------------------------------------------------------------------|--------|-------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
|        | препятствий)                                                      |        |             |                          | торможение «плугом, повороты в движении, горнолыжная эстафета.                                                                                                           |                   |                                  |                                      |
| 53     | Модуль 1.3<br>(способы физкультурно-оздоровительной деятельности) | январь | С. У. г. м. | Ф.К. общества и человека | Планирование физической нагрузки в оздоровительных занятиях и распределение в режиме дня и недели (на примере практического занятия).                                    |                   | Корректировка<br>Объёма нагрузки | Спортзал, набивные мячи л/эспандеры. |
| 54, 55 | Модуль 2.2г<br>Лыжная подготовка                                  | январь | С. У. п. м. | Д.У и навыки, ОФК        | закрепление                                                                                                                                                              | совершенствование | Коррек. техники                  | Лыжный инвентарь, мази.              |
|        |                                                                   |        |             |                          | Техника лыжных ходов: коньковый ход, переход с хода на ход (варианты) выполнение на месте, выполнение на учебном круге, прохождение д-ии 3км, с преодолением препятствий |                   |                                  |                                      |
| 56     | Модуль 1.2г (ОРУ)                                                 | январь | С. У. Г.М.  | ДУ и навыки,             | ОРУ на развитие силы, скорости, координации (игровые упражнения с набивными мячами (вес - 3 кг)<br>Игра в «Стритбол», судейство осуществляется учащимися,                |                   | Коррекция техники и              | Баскетбольная площадка, мячи         |
| 57, 58 | Модуль 2.2г<br>(лыжная подготовка: подъёмы и спуски)              | январь | С. У. Ф. м. | ДУ и навыки              | лыжные гонки на 2км, 3км, Прикладные упражнения: полоса препятствий, (включающая подъёмы, спуски («по прямой» и «змейкой»)), небольшие овраги и невысокие трамплины).    |                   | Оценка практических умений       | Шины, бинт, жгут, Лыжный инвентарь,  |

| 1         | 2                                                         | 3       | 4                 | 5                     | 6                                                                                                                                                                                                                                   | 7                                                                                                                                                                                          | 8                                          | 9                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------|---------|-------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|
| 59        | Модуль 1.2г (ОРУ выносливость)                            | январь  | С. У. и. м. Г. М. | ДУ и навыки, основные | ОРУ на развитие силы выносливости, координации. Равномер.бег с упражнениями на силу до 10мин., полоса препятствий.                                                                                                                  | ОРУ на развитие силы выносливости ловкости. Равномер.бег с упражнениями на силу до 15мин., полоса препятствий.                                                                             | Корректировка техники движений             | Волейбол. площадка, мячи, л/эспандеры |
| 60, 61    | Модуль 2.2г (лыжная подготовка)                           | февраль | С.У. П.М.         | Д.У. и навыки и       | Совершенствование индивидуальной техники лыжных ходов: <i>Горнолыжная эстафета. Подъемы: «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», скользящим шагом. Спуск с горы: различные стойки, с прохождением «ворот». Торможение и повороты.</i> |                                                                                                                                                                                            | Корректировка техники движений             | Лыжный инвентарь, мази., стадион.     |
| 62        | Модуль 1.2г (ОРУ координация)<br>Модуль 2.2д (Баскетбол,) | февраль | У. У. П. М.       | ДУ и навыки и, ТТД    | 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>            | Корректировка техники исполнен             | Баскетбольная площадка, мячи          |
| 63<br>64  | Модуль 2.2г (лыжная подготовка)                           | февраль | С.У. П.М.         | Д.У. и навыки и       | Совершенствование индивидуальной техники лыжных ходов: (лыжная гонка на 5км.. Переход с хода на ход в зависимости от условий рельефа и состояния лыжни,                                                                             |                                                                                                                                                                                            | Практическое Применен. Знаний.             | Лыжный инвентарь, мази., стадион.     |
| 65,       | Модуль 1.2г (ОРУ выносливость, Сила),                     | февраль | С.У. П.М.         | ОФК                   | ОРУ на развитие силы, скорости, координации, выносливости ( <i>полоса препятствий</i> ) комплекс упражн. на восстановление, игра на базе б/б. «Стритбол»                                                                            | ОРУ на развитие силы, выносливости, ( <i>Равномерный бег до 10мин., подтягивание, лазание по стене без помощи ног, упражн. на пресс, комплекс упражн. на восстановление, «стритбол».</i> ) | ЧСС. До и после бега Определен ие нагрузки | Спортзал.                             |
| 66,<br>67 | Модуль 2.2г (лыжная подготовка)                           | февраль | С. У. п. м.       | Д.У и навыки и,       | 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</i>                                         |                                                                                                                                                                                            | Опрос, коррек. техники                     | Лыжный инвентарь, мази.,              |

|          |                                                                                |         |                      |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                              |                                           |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|
|          |                                                                                |         |                      | ОФК                         | (д-ия-3км..)                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              | стадион.                                  |
| 68       | Модуль 1.2г (ОРУ<br>скоростно-силовые<br>качества, скоростная<br>выносливость) | февраль | С.У.<br>У,У,<br>Г,М, | ОФК                         | ОРУ на развитие силы, выносливости, координации:<br>(Комплекс упражн. с набивными мячами с максимальной интенсивностью<br>(вес 3-5кг<br>Прыжки со скакалкой с максимальной скоростью до 1 мин. (3-4 повтор.)<br>Игра «Лепта», или «Стритбол» (организация и судейство<br>осуществляется уч-ся) | Индив.наг<br>рузки,<br>коррек.<br>Судейства. | Скакалки,<br>мячи,<br>б/мячи<br>Спортзал. |
| 69<br>70 | Модуль 2.2г (лыжная<br>подготовка)                                             | февраль | С. У.<br>п. м.       | Д.У и<br>навык<br>и,<br>ОФК | совершенствование техники ходов (одновременного и попеременного<br>конькового хода) на дистанции 3км (10кл.), 5км. (11кл.) Горнолыжная<br>эстафета: Подъемы и спуски. Торможения и повороты. Прохождение<br>«ворот».                                                                           | Оценка<br>техники<br>ходов                   | Лыжный<br>инвентарь,<br>мази.,<br>стадион |

| 1     | 2                                         | 3       | 4                      | 5                 | 6                                                                                                                                                                                                                                                | 7                                                                                                                                                              | 8                                        | 9                                          |
|-------|-------------------------------------------|---------|------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 71    | Модуль 1.2г (ОРУ)                         | февраль | С. У.<br>п. м.         | ОФК               | ОРУ на развитие силы, выносливости, координации:<br><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.                      | Спортзал, гимнаст. скамейки, стенка, канат |
| 72,73 | Модуль 2.2г (лыжная подготовка)           | март    | С. У.<br>п. м.         | Д.У и навыки, ОФК | лыжные гонки на 2км, 3км, Прикладные упражнения: полоса препятствий, включающая подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины (правила соревнований: старт, стартовый разгон. Групповой старт).              |                                                                                                                                                                | Оценка применения знаний на лыжне, опрос | Лыжный инвентарь, мази. стадион.           |
| 74    | Модуль 1.2г (ОРУ).                        | март    | С. У.<br>г. м.<br>ф.м. | ДУ и навыки, ОФК  | Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости: на тренажёрах и ф/боле в сочетании с упражнения на полное расслабление. Игра по выбору.                                                                            |                                                                                                                                                                | Корректировка нагрузки                   | Тренажёрный зал                            |
| 75,76 | Модуль 2.2г (лыжная подготовка)           | март    | С. У.<br>п. м.         | Д.У и навыки, ОФК | Совершенствование техники лыжных ходов: преодоление бугров и впадин при спуске, торможение «плугом», повороты в движении, прохождение д-ии 3-5км .                                                                                               |                                                                                                                                                                | Учёт рез-та<br>Оценка техники            | Стадион, лыжи секундомер                   |
| 77    | Модуль 1.2г (ОРУ).                        | март    | С. У.<br>Г.М.          | ОФК               | Комплекс ОРУ на развитие силы, выносливости:<br><i>прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением, упражнения с эспандером.</i>                                                                                           | Совершенствование ОРУ на развитие выносливости, силы:(составить комплекс) прыжковых упражнений, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением, с эспандером. | Дозировка нагрузки                       | Спортзал, гантели                          |
| 78,79 | Модуль 2.2г (лыжная подготовка)           | март    | С. У.<br>Г.М.          | ОФК               | Лыжный переход на 5 км. Совершенствование техники ходов: Переход с хода на ход в зависимости от условий рельефа и состояния лыжника. Распределение сил на дистанции.                                                                             |                                                                                                                                                                | Учёт рез-та<br>Оценка техники            | Стадион, лыжи секундомер                   |
| 80    | Модуль 1.2г (ОРУ скоростная выносливость) | март    | С. У.<br>У. У.<br>Г.М. | ОФК               | ОРУ на развитие скорости, силы, координации:<br><i>Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин (3-4 повтор.), игры: «стритбол», «Ланта», волейбол (по выбору уч-ся).</i>                                                          |                                                                                                                                                                | Учет количества прыжков                  | Зал ОФП, спортзал                          |

|    |                            |        |              |                         |                                                                                                                                                         |                                                                                     |                                                  |                         |
|----|----------------------------|--------|--------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------|
| 81 | Модуль 2.2д<br>(спортигры) | апрель | СУ.<br>Ф. м. | Д.У и<br>навыки,<br>ОФК | Совершенствование технических приёмов в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар, (жесты судьи , правила).                                          | Совершенствование технических приёмов и тактических действий в волейболе, игра 6х6. | Фронтальный опрос<br>Организатор.<br>способности | УП,<br>спортзал<br>мячи |
| 82 | Модуль 2.2д<br>(Волейбол)  | апрель | С.У.<br>Г.М. | Д.У.и<br>навыки         | Комбинация из изученных ранее приёмов : передачи мяча, и приемом снизу. Передачи мяча в тройках, нападающий удар. Подачи (нижние, верхние) через сетку. | Корректировка техники                                                               | Площадка,<br>в/б мячи.                           |                         |

| 1         | 2                                                                                               | 3      | 4                    | 5                                       | 6                                                                                                                                                                                                                                       | 7                                                                                                                                                                                                        | 8                                              | 9                                 |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 83        | Модуль 2.2д<br>(Волейбол<br>(основные приёмы))                                                  | апрель | С.У.<br>Г.М.         | Д.У. и<br>навыки                        | Закрепление технических приемов в волейболе<br><i>Передачи мяча у сетки и через сетку в прыжке. Прямые и боковые подачи в указанную зону. Учебная игра. (по правилам).</i>                                                              | Совершенствование технических приёмов в волейболе<br><i>Сочетание перемещений с приемом мяча и передач. Передачи мяча у сетки и через сетку в прыжке. Прямые и боковые подачи по зонам. Учебная игра</i> | Корректировка<br>техники и тактики             | Волейбольная<br>площадка,<br>мячи |
| 84        | Модуль 2.2д<br>(Волейбол<br>(основные приёмы))<br><i>Модуль 2.1а (спорт. подготовка)</i>        | апрель | С.У.<br>Ф. м.        | ФК<br>человека и общества               | Теория: спец. разминка и её значение<br>Спец.ОРУ. Стойки и перемещения игроков. Нижняя и верхняя прямая подача, подача-приём, учеб. Игра.                                                                                               | Спец ОРУ. Стойки и перемещения игроков. Нападающий удар. Подача в указанную зону. Подача – прием - передача мяча. Учебная игра.                                                                          | Корректировка<br>техники                       | Волейбольная<br>площадка,<br>мячи |
| 85,<br>86 | Модуль 2.2д<br>(Волейбол)<br>Модуль 2.2д<br>(Волейбол)                                          | апрель | С,У,<br>И,М,<br>П,М  | Д.У. и<br>навыки,<br>ТТД в<br>в/боле    | 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, двухсторонняя игра                                                                                    | Корректировка<br>техники                       | Волейбольная<br>площадка,<br>мячи |
| 87, 88    | Модуль 2.2д<br>(Волейбол)<br>Модуль 1.3<br>(способы физкультурно-оздоровительной деятельности). | апрель | С. У.<br>п. м.       | ОФК<br>Д.У. и<br>навыки                 | Технические приёмы: передачи, подачи, нападающий удар, игра по правилам.<br>Наблюдения за индивидуальным здоровьем (расчёт «индекса здоровья» – 10кл.<br>Ведение дневника самонаблюдения за физической подготовленностью. — 11кл        |                                                                                                                                                                                                          | Дозировка<br>нагрузки,<br>коррекция<br>техники | Спортзал,<br>Волейбол.<br>мячи    |
| 89        | Модуль 1.1г-10кл<br>Модуль 1.1.д-11кл<br>(физкультурно-оздоровительная деятельность)            | апрель | С,У,<br>Н.У.<br>Г.М. | Д.У. и<br>навыки<br>ТТД в<br>спортиграх | адаптивная гимнастика, связь содержания с показателями здоровья.<br>Правила и требования по индивидуализации содержания занятий<br><i>система по реабилитации восстановления здоровья после ОРВИ, заболеваний органов зрения, ССС).</i> | Основы Законодательства в области физической культуры, спорта, туризма (права и обязанности граждан при занятиях физической культурой).                                                                  | Корректировка<br>Техники<br>и тактики          | Спортзал,<br>Волейбол.<br>мячи    |

|    |                                                                        |        |                       |                                        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                           |                                        |                                 |
|----|------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|
| 90 | Модуль 2.2д<br>(Волейбол)                                              | апрель | С.У,<br>Н.У.<br>Г.М.  | Д.У.и<br>навыки<br>ТТД в<br>спортиграх | Сочетание технических приёмов:<br><i>стойки и перемещения игроков,<br/>передачи сверху, нападающий удар,<br/>приём—передача в указанную<br/>зону</i> ), позиционное нападение, учебная<br>игра | Совершенствование технических<br>приёмов в волейболе : <i>передачи<br/>сверху и приём снизу,<br/>приём—передача в указанную зону,<br/>нападающий удар, учебная<br/>игра(тактика игры)</i> | Корректи<br>р.<br>Техники<br>и тактики | Спортзал,<br>Волейбол.<br>мячи  |
| 91 | Модуль 2.2д<br>(волейбол<br><i>Модуль 1.2г (ОРУ<br/>координация)</i> ) | апрель | С. У.<br>Г.М.         | ОФК<br>ДУ и<br>навыки                  | Учебная игра в волейбол по основным<br>правилам, организация судейства                                                                                                                         | <i>Челночный бег 3х10м, 4х10м</i><br>игра в волейбол (по основным<br>правилам<br>тактика игры)                                                                                            | Опрос по<br>правилам                   | Спортзал,<br>ЖУР                |
| 92 | Модуль 1.1б<br>(физкультурно-оздо<br>ровительная<br>деятельность)      | апрель | С. У.<br>Г.М.<br>П.М. | ОФК<br>ДУ и<br>навыки                  | Оздоровительные системы физического<br>воспитания ( <i>организационные основы,<br/>формы занятий, принципы дозирования<br/>нагрузки, контроль эффективности<br/>занятий</i> ).                 | Оздоровительные системы<br>физического воспитания.<br>Формирование индивидуального<br>стиля жизни.                                                                                        | Корректи<br>р.<br>Техники<br>и тактики | Спортзал,<br>Баскетбол.<br>мячи |
| 93 | Модуль 2.2д<br>(Баскетбол)                                             | май    | С. У.<br>Г.М.<br>П.М. | ТТД в игре<br>ДУ и<br>навыки           | Совершенствование технических приёмов: <i>ведения мяча с сопротивлением,<br/>защита в баскетболе</i><br>индивидуальные действия в защите<br>(вырывание, выбивание, накрытие<br>броска          | <i>Совершенствование вариантов<br/>бросков в движении с сопротивлением,</i><br>игра в защите.                                                                                             | Корректи<br>р.<br>Техники<br>и тактики | Спортзал,<br>Баскетбол.<br>мячи |

|     | 2                                                                | 3   | 4                     | 5                                                 | 6                                                                                                                                                                                                               | 7                                                                                                                                                                                                 | 8                                                        | 9                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 94  | Модуль1.2г (ОРУ)                                                 | май | С. У.<br>Г.М.<br>Ф.М. | ОФК<br>ДУ и<br>навыки<br>ТТД в игре               | ОРУ: прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением                                                                                                                                      | Совершенствование прыжковых упражнений, <i>выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением</i> , учебная игра (тактика игры в нападении)                                                          | Дозировка нагрузки измер.ЧСС                             | Спортзал, гантели<br>Секундоме<br>р<br>б/б мячи    |
| 95  | Модуль2.2д (баскетбол)                                           |     |                       |                                                   | Тактика нападения в баскетболе ( <i>позиционное со сменой мест</i> ) , игра по правилам                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |                                                          |                                                    |
| 96  | Модуль2.2д (Баскетбол ).                                         | май | С. У.<br>Г.М.         | ДУ и<br>навыки,<br>основные<br>ТТД в<br>спортигра | Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам (жесты судьи).                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                   | Коррект техники и тактики, опред. Уровня По результатам. | Спортзал, Мячи, маты<br>Секундоме<br>р<br>скакалки |
| 97  | Модуль 1.2г (ОРУ скоростная выносливость)                        |     |                       |                                                   | ОРУ на развитие скоростно-силовой выносливости : пробегание: 3х30м<br>Поднимание тулов 3х20сек<br>Прыжки на скакалке 3х30сек                                                                                    | Теория: «физическая подготовленность» тесты<br><i>Повторное пробегание: 3х30м<br/>Поднимание тулов 3х30сек</i>                                                                                    |                                                          |                                                    |
| 98  | Модуль1.2г (ОРУ)                                                 | май | С. У.<br>Г. М.<br>П.М | ДУ и<br>навыки<br>ТТД в<br>волейболе              | Полоса препятствий с упражнениями на развитие силы <i>рук, спины, живота, координации..</i>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                   | опрос<br>Коррек. Техники, учёт рез-ов                    | УП, мячи<br>перекладины                            |
| 99  | Модуль2.2д (волейбол)                                            |     |                       |                                                   | Комбинации технических приёмов и тактических действий в игре ( <i>баскетбол, волейбол, футбол</i> ), ОРУ для плечевого пояса ( <i>составить и выполнить комплекс</i> ) <i>потягивание в висе, в висе лёжа</i> ) |                                                                                                                                                                                                   |                                                          |                                                    |
| 100 | Модуль2.2д (Спортигры ).<br><i>Модуль1.2г (ОРУ выносливость)</i> | май | С. У.<br>Г.М.         | ДУ и<br>навыки,                                   | Двусторонняя игра (баскетбол, волейбол, футбол) по основным правилам, <i>6-минутный бег (определение уровня утомления, степень нагрузки по ЧСС).</i>                                                            |                                                                                                                                                                                                   | Коррект.тех<br>ники, оценка Знаний и умений              | Спортзал<br>мячи,<br>секундоме<br>р                |
| 101 | Модуль 2.2д (Спортигры)<br><i>Модуль1.2г (ОРУ)</i>               | май | С. У.<br>Г.М.<br>П.М. | ДУ и<br>навыки,<br>ТТД в<br>играх                 | Технические и тактические действия в двусторонней игре по выбору в ( <i>баскетбол, волейбол, футбол</i> ),<br><i>ОРУ: прыжок в длину с места, ОРУ на гибкость, наклон вперёд из и.п. сидя.</i>                  |                                                                                                                                                                                                   | Опрос по правилам игр                                    | Спортзал<br>мячи,                                  |
| 102 | Модуль 2.3 (Способы спортивно-оздоровительной деятельности).     | май | У. У.<br>п. м.        | ДУ и<br>навыки,                                   | Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование.<br>Тестирование физических качеств ( <i>бег 30м, прыжок в длину с места, поднимание туловища, подтягивание в висе, бег 6 мин.</i> )                    | Тестирование физических качеств ( <i>бег 30м, прыжок в длину с места, поднимание туловища</i> ). Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование.1 <i>подтягивание в висе, бег 6 мин.</i> | Фиксирован<br>.<br>Рез-ов, фронт. опрос                  | Беговая дорожка стадиона, секундоме<br>р           |

