

Приложение 1.2.5.10 к основной общеобразовательной  
программе среднего общего образования,  
утверждённой приказом директора  
МКОУ «Тельмановская СОШ» от 01.09.2017 №244-ОД

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс

Составлена учителем физической культуры  
Е.А.Смирновой

## Пояснительная записка:

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Основной общеобразовательной программы среднего общего образования, авторской программы по физической культуре и УМК В.И.Лях обеспечивающей освоение фундаментального ядра содержания среднего общего образования и выполнение Требований к результатам освоения среднего общего образования, предоставленных в Федеральном государственном стандарте

### Цели:

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств обучаемых;
- творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

### Задачи:

- развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование у обучаемых культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у школьников устойчивых интересов положительного эмоционального отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности.

Курс обеспечивает:

- укрепление здоровья обучаемых, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Физическая культура обязательный учебный предмет в образовательной области «Физическая культура. Основы безопасности жизнедеятельности». В учебном плане школы на предмет физической культуры выделяется 3 учебных часа в неделю (третий час физической культуры реализуется через вариативную часть программы «Аэрофитнес», 34 часа в год). Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников и включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

## ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

### Особенности организации учебного процесса по предмету: используемые формы, методы, средства обучения

#### Формы обучения:

- фронтальная
- групповая (в том числе и работа в парах)
- индивидуальная

- Основные формы организации образовательного процесса в средней школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).
- Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.
- Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.
- Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).
- Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.
- В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.
- Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).
- Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.
- Отличительные особенности планирования этих уроков:
  - планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
  - планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
  - планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

#### **Методы обучения:**

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа.
2. Наглядные методы: наблюдение, работа со спортивным инвентарём, презентациями.
3. Практические методы: работа со спортивным инвентарём, по заданию учителя.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

*В результате освоения физической культуры ученик должен*

**понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и обороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных мероприятиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

### **УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

**Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном

мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	14 раз
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	215 см	
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с
	Кроссовый бег на 2 км		

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

Физические способности	Контроль упражнения (тест)	Уровень					
		Ю			Д		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	5,2	5,	4,4	6,1	5,	4,8 и
		5,1	5,	4,3	6,1	5,	4,8
Коричневые	Челночный бег 3хЮм, с	8,2	8,	7,3	9,7	9	8,4 и
		8,1	7,	7,2	9,6	9	8,4
Скоростно-Силовые	Прыжки в длину с места, см	180	19	230	160	1	210 и
		190	20	240	160	1	210
Выносливость	6-минутный бег, м	110	13	1500	900	1	1300
		1100	13	1500	900	1	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	5 и	9-	15 и	7 и	1	20 и
		5	9-	15	7	1	20
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса. кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа. кол-во раз (девушки)	4 и	8-	11 и	6 и	1	18 и
		5	9-	12	6	1	18

#### Медико - педагогический контроль.

Допуск к занятиям по физической культуре осуществляется на основе результатов медицинского осмотра. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития школьников, организуется дифференцированный подход в работе на уроке обучающихся основной, подготовительной, специальной медицинских групп.

Учащиеся основной медицинской группы допускаются к занятиям по программе физической культуры, в спортивных секциях и к участию в соревнованиях. Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются на уроках физической культуры в составе класса при условии более строгого индивидуального подхода и проведения занятий по общей физической подготовке. Основное содержание уроков и дополнительных занятий по физической культуре для этих детей составляют упражнения школьной программы и специальные упражнения.



Школьники специальной медицинской группы занимаются вместе со всеми учащимися по индивидуальным заданиям. Освобождённые обучающиеся занимаются изучением программного материала по учебникам.

## Содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно – массовое движения.

**1.2. Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**1.3. Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**1.4. Приемы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**1.5. Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**1.6. Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

*Основы биомеханики гимнастических упр.* Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**1.8. Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**1.9. Лыжная подготовка.**

Терминология лыжных ходов, эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию, повороты; спуски; подъемы; торможение.

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Содержание учебного предмета для специальных медицинских групп

## Реализация третьего часа физической культуры по программе «Аэрофитнес»

Программа составлена на основе основной общеобразовательной программы среднего общего образования. Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры.

**Цель программы:** разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

### Задачи:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Программа фитнес-аэробика для 10 и 11 класса рассчитана на 1 год обучения (34 часа, 68 часов за 2 года).

Занятия по программе фитнес-аэробика включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

В образовательной области «Физическая культура» выделен курс «Аэрофитнес» 10-11 классы. Для организации обучения необходимо:

-Музыкальный центр

-Ноутбук

-Гимнастические коврики, маты.

-Утяжелители.

-Фитбол- мячи

-Скакалки.

-Степ-платформы

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа «Аэрофитнеса» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**В сфере познавательных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных учебных действий будут являться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром;

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА АЭРОФИТНЕС 10-11 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе	
			теоретические занятия	практические занятия
1	Фитнес-аэробика	10	3	7
2	Силовые упражнения с утяжелителями	8	2	6
3	«Пилатес»	8	2	6
4	«Фитбол»	8	2	6
5	ИТОГО	34	9	25

**Тематическое планирование Аэрофитнес  
для учащихся 10 класса**

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата план	Дата Факт
------------	---------------	---------------------	---	-----------------	-----	--------------	--------------

## Фитнес-аэробика (10 часов)

1.	Общие правила поведения и техника безопасности в зале на занятиях по фитнес-аэробике.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Знать и уметь правильно называть спортивный инвентарь	Уметь правильно использовать спортивный инвентарь	текущий				
2.	Аэробика как средство физической культуры для укрепления здоровья, её виды	Ознакомить учащихся с содержанием занятий.	Знать историю аэробики в физической культуре.	Текущий				
3.	Гигиена правильного питания	Каким должно быть правильное питание подрастающего поколения, что должно входить в рацион школьника.	Дать характеристик у здоровому питанию	Текущий				
4.	Тестирование физических качеств (гибкость), функциональной подготовленности (степ-тест).	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. (Нормативы-ОФП., психологические тесты)	Умение демонстрировать физические качества	Текущий				
5.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Обучение музыкальной грамоте.	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	Уметь красиво выполнять элементы строевой подготовки; Правильно выполнять базовые шаги аэробики.	текущий				

6.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук.	Уметь красиво выполнять элементы строевой подготовки; Правильно выполнять базовые шаги аэробики.	Текущий				
7.	Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат).	Техника перемещения по залу. Упражнения для мышц рук с резиной.	Уметь правильно перемещаться по залу.	Текущий				
8.	Танцевальные связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали.	Перемещаться по залу и перестраиваться в процессе выполнения композиции Различать характер музыки, темп, ритм	текущий				
9.	Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса	Составлять и выполнять комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса. Прыжки через скамейку.	Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.	Текущий				
10.	<b>Контрольный урок «Базовые и альтернативные шаги фитнес-аэробики»</b>	Уметь выполнять комплекс изученных базовых и альтернативных шагов в фитнес-аэробике	Придумать танцевальную связку под музыкальное сопровождение.	контрольный				

## Силовые упражнения с утяжелителями (8 часов)

11.	Упражнения в партере. Техника безопасности.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий силовых упражнений. Названия элементов упражнений в партере	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере	Текущий			
12.	Комплекс упражнений для мышц передней поверхности бедра и задней поверхности бедра	Названия элементов упражнений для мышц передней и задней поверхности бедра	Правильно выполнять упражнения для групп мышц передней и задней поверхности бедра.	Текущий			
13.	Комплекс упражнений для косых мышц живота	Названия упражнений для косых мышц живота	Правильно и грамотно выполнять упражнения для группы косых мышц живота	Текущий			
14.	Комплекс силовых упражнений для мышц ног	Названия упражнений для мышц ног	Правильно и грамотно выполнять упражнения для мышц ног	Текущий			

15.	Комплекс силовых упражнений для рук с использованием гантелей	Схема перестроения в каждой композиции	Выполнять упражнения на динамическую силу	Текущий			
16.	Комплекс упражнений на развитие осанки.	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
17.	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.	Совершенствование базовых элементов аэробики. Упражнения на расслабление.	Правильно и грамотно выполнять комплекс дыхательных упражнений	Текущий			
18.	<b>Контрольный урок: составление комплекса упражнений на все группы мышц.</b>	Названия элементов упражнений для каждой группы мышц	Показать упражнения под музыкальное сопровождение.	Контрольный			
<b>«Пилатес» (8 часов)</b>							
19.	Введение понятия «стретчинг». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики Растяжка-«стретчинг»	Выполнять упражнения, которые развивают осанку, гибкость	текущий			
20.	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	<b>Комплексы упражнений</b>	Правильно и грамотно выполнять упражнения на развитие на гибкости	Текущий			



21.	«Стретчинг» - упражнения на растяжку мышц ног	Комплекс упражнений на растяжку мышц ног	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере сидя, лежа, стоя	Текущий			
22.	«Стретчинг» - техника упражнений на растягивание	Комплекс упражнений на гибкость	Четко выполнять упражнения на гибкость. И умение составлять упражнения.	текущий			
23.	Введение понятия «пилатес». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «пилатес» История возникновения гимнастики	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	Текущий			
24.	Техника упражнений «пилатес»-базовый уровень	Выполнять упражнения на базовом уровне такие как: «сотня», «тюлень», «пила», «скручивание», круги ногами, перекаты на спине, растяжка спины.	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	Текущий			
25.	Совершенствование упражнений классического «пилатеса».	<b>Упражнения на центр силы.</b> — <b>Сотня</b> , которая отлично дополняет разминку. Выполняйте упражнение, согнув ноги в коленях. От 10 до 50 ударов руками. — <b>Круги ногами</b> . Выполняйте круг одной ногой, согнув вторую в колене и поставив стопу на пол. По 3 круга в каждую сторону каждой ногой. — <b>Скручивание вверх и раскручивание вниз</b> . Выполняйте каждое упражнение, придерживая	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	текущий			

		<p>себя руками за бедра или обхватив бедра полотенцем. По 3 подхода.</p> <p>— <u>Вытяжение шеи</u>. От 5 до 15 вдохов и выдохов во время вытяжения. Без скручивания с пола, упражнение начинается из позиции сидя.</p> <p>— <u>Перекаты на спине</u>. От 3 до 5 повторов.</p> <p>— <u>Растягивание ног поочередно</u>. По 3 повтора на каждую ногу.</p> <p>— <u>Растягивание ног одновременно</u>. Поднимайте плечи от пола, руки держите в 45 градусах над полом, а ноги вытягивайте ровно вверх. По 3 подхода.</p> <p>— <u>Скручивание спины и пила</u>. По 3-5 пружинящих движений корпусом в каждую сторону и в наклоне к каждой ноге.</p>					
26.	<b>Контрольный урок «Упражнения на расслабление»</b>	Выполнение упражнений базового уровня.	Контроль техники выполнения упражнений базового уровня	Контрольный			
<b>«Фитбол» (8 часов)</b>							
27.	Фитбол. Техника безопасности	<p>Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «фитбол»</p> <p>Знания о занятиях на мячах.</p>	Правильно выполнять упражнения с мячом	текущий			

28.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств на «фитболах»	Комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы стоя, выпады и жимы стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов для самостоятельных занятий.	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> комплексы и комбинации упражнений, <b>демонстрировать</b> технику их выполнения.</p> <p><b>Выявлять</b> типичные ошибки и <b>исправлять</b> их.</p>	Текущий			
29.	Совершенствование базовых упражнений «фитбола»	<p>Совершенствование техники базовых шагов фитбол-аэробики:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Приставной шаг (step-touch)</b>. И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;</li> <li>2. <b>Шаг-касание (touch-step)</b>. И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;</li> <li>3. <b>Марш (march)</b>. И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;</li> <li>4. <b>Твист (twist)</b>. И.п.- то же, прыжки на</li> </ol>	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный	Повторить изученный материал		

		<p>двух ногах со скручиванием бедер;</p> <p>5. <b>Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).</b> И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;</p> <p>6. <b>Выпад (lange).</b> И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;</p> <p>7. <b>Махи ногами (kick).</b> И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;</p> <p>8. <b>Подъём колена вверх (knee up, kneelift).</b> Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.</p>					
30.	Совершенствование базовых упражнений «фитбола»	<p>Совершенствование техники базовых шагов фитбол-аэробики:</p> <p>9. <b>Приставной шаг (step-touch).</b> И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;</p> <p>10. <b>Шаг-касание (touch-step).</b> И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;</p> <p>11. <b>Марш (march).</b> И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;</p> <p>12. <b>Твист (twist).</b> И.п.- то же, прыжки на</p>	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контроль ный	Повторит ь изученны й материал		

		<p>двух ногах со скручиванием бедер;</p> <p><b>13. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).</b> И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;</p> <p><b>14. Выпад (lange).</b> И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;</p> <p><b>15. Махи ногами (kick).</b> И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;</p> <p><b>16. Подъём колена вверх (knee up, kneelift).</b> Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.</p>					
31.	«Фитбол» с утяжелителями совершенствование упражнений.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	Текущий			
32.	«Фитбол» с утяжелителями совершенствование упражнений.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	Текущий			
33.	Комплекс базовых упражнений на «фитболе»	<p>Упражнения на фитболах для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения на фитболах для развития гибкости и силы.</p> <p>Танцевальные упражнения с фитболом.</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> комплексы и комбинации</p>	Текущий			

			упражнений, демонстрировать технику их выполнения. Выявлять типичные ошибки и исправлять их.				
34.	<b>Контрольный урок танцевальная связка с мячом «Фитбол»</b>	Танцевальная связка с мячом под музыкальное сопровождение.	Показать упражнения на показательном выступлении Придумать танцевальную связку под музыкальное сопровождение.	контрольный			

**Тематическое планирование. Аэрофитнес  
для учащихся 11 класса**

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата план	Дата Факт
<b>Фитнес - аэробика (10 часов)</b>							
1.	Техника безопасности. Правила работы со спортивным инвентарем на занятиях по фитнес-аэробике	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Знать и уметь правильно называть спортивный инвентарь	Уметь правильно использовать спортивный инвентарь	текущий	Повторить технику безопасности		
2.	Аэробика как средство физической культуры для укрепления здоровья, её виды	Ознакомить учащихся с содержанием занятий.	Знать историю аэробики в физической культуре.	текущий			
3.	Гигиена правильного и здорового питания	Каким должно быть правильное питание подрастающего поколения, что должно входить в рацион школьника.	Дать характеристику здоровому питанию.	текущий			
4.	Тестирование физических качеств (гибкость), функциональной подготовленности	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. (Нормативы-ОФП., психологические тесты)		текущий			

	(степ-тест).						
5.	Упражнения и комплексы <b>классической аэробики:</b>	Совершенствование разученных в IX классе упражнений и комплексов классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение.	<b>Демонстрировать</b> разученные в IX классе упражнения и комплексы классической аэробики	текущий			
6.	Знания о партерной гимнастике	Совершенствование основных элементов и техники партерной гимнастики	<b>Уметь</b> владеть своим телом; легко выполнять упражнения	текущий			
7.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой.	Уметь красиво выполнять элементы строевой подготовки; Правильно выполнять базовые шаги аэробики.		Текущий			
8.	Движения руками в различных плоскостях.	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением различных элементов классической аэробики.	<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из изученных элементов с движениями руками. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.	текущий			
9.	Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением.	Упражнения и комплексы из изученных элементов без музыкального и с музыкальным сопровождением	<b>Осваивать и выполнять</b> упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением, соблюдая правила техники	текущий	Повторит технику классической аэробики.		



			безопасности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения элементов изученных упражнений и комплексов.				
10.	<b>Контрольный урок «Базовые и альтернативные шаги классической аэробики»</b>	Совершенствовать умение выполнять комплекс изученных базовых и альтернативных шагов в классической аэробике	Придумать танцевальную связку под музыкальное сопровождение.	контрольны й			
<b>Силовые упражнения с утяжелителями (8 часов)</b>							
11.	Силовые упражнения в партере. Техника безопасности.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий силовых упражнений. Названия силовых элементов в партере	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере	текущий	Повторит ь технику безопасности		
12.	Комплекс упражнений для мышц и подвижности суставов верхних конечностей	Названия элементов упражнений для мышц и подвижности суставов верхних конечностей	Правильно выполнять упражнения для групп мышц верхних конечностей.	Текущий			
13.	Комплекс упражнений для косых мышц живота	Названия упражнений для косых мышц живота	Правильно и грамотно выполнять упражнения для группы косых мышц живота	Текущий			

14.	Комплекс силовых упражнений для мышц ног	Названия упражнений для мышц ног	Правильно и грамотно выполнять упражнения для мышц ног	Текущий			
15.	Комплекс силовых упражнений для мышц туловища и нижних конечностей	Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	<b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, <b>описывать</b> технику выполнения.	Текущий			
16.	Комплекс упражнений на развитие осанки.	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Уметь правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	Текущий			
17.	Развития быстроты, выносливости и координации	Упражнения для развития быстроты, выносливости и координации ходьба с изменением скорости и длины шага; Упражнения на расслабление.	<b>Осваивать</b> упражнения для развития быстроты, выносливости и координации  <b>Выполнять</b> упражнения для развития быстроты, выносливости и развития координации	Текущий	Подготовить комплекс упражнений на все мышцы.		
18.	<b>Контрольный урок: составление комплекса упражнений на все группы мышц.</b>	Совершенствование комплекса элементов упражнений для каждой группы мышц	Показать упражнения под музыкальное сопровождение.	контрольный			
<b>Пилатес (8 часов)</b>							
19.	Введение понятия «стретчинг». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных	Выполнять упражнения, которые развивают осанку, гибкость	Текущий	Повторить технику безопасности		

		понятий аэробики. Растяжка-«стретчинг»					
20.	Обучение дыхательным упражнениям на релаксацию	Изучение комплекса упражнений на расслабление.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на релаксацию	Текущий			
21.	Динамический «стретчинг» Дыхательные упражнения	Изучение комплекса динамических упражнений на все группы мышц	Правильно и грамотно выполнять упражнения	Текущий			
22.	Статический «стретчинг». Дыхательные упражнения	Изучение комплекс статических упражнений на все группы мышц	Четко выполнять упражнения на гибкость. И умение составлять упражнения.	Текущий			
23.	Техника безопасности на занятиях «пилатес». Техника упражнений «пилатес»-базовый уровень	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «пилатес». Совершенствование техники выполнения упражнений на базовом уровне.	Правильно выполнять упражнения соблюдая технику. Уметь правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц безопасности	текущий	Повторит технику безопасности.		
24.	Комплекс упражнений на центр силы, и мышц спины, бедер и ягодиц.	Изучение комплекса упражнений для мышц спины, ног (сотня, перекаты на спине, упражнения на боку, мостики на плечах, отжимания, скручивание спины-пила и т.д.)	Правильно выполнять упражнения соблюдая технику. Уметь правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц безопасности	Текущий			
25.	Совершенствование упражнений классического «пилатеса».	<b>Упражнения на центр силы.</b> — <b>Сотня</b> , которая отлично дополняет разминку. Выполняйте упражнение, согнув ноги в коленях. От 10 до 50 ударов руками. — <b>Круги ногами</b> . Выполняйте круг одной ногой, согнув вторую в колене и поставив стопу на пол. По 3 круга в каждую сторону	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц.	текущий	Продумат ь комплекс упражне ний на мышцы спины и		

		<p>каждой ногой.</p> <p>— <u>Скручивание вверх</u> и <u>раскручивание вниз</u>. Выполняйте каждое упражнение, придерживая себя руками за бедра или обхватив бедра полотенцем. По 3 подхода.</p> <p>— <u>Вытяжение шеи</u>. От 5 до 15 вдохов и выдохов во время вытяжения. Без скручивания с пола, упражнение начинается из позиции сидя.</p> <p>— <u>Перекаты на спине</u>. От 3 до 5 повторов.</p> <p>— <u>Растягивание ног поочередно</u>. По 3 повтора на каждую ногу.</p> <p>— <u>Растягивание ног одновременно</u>. Поднимайте плечи от пола, руки держите в 45 градусах над полом, а ноги вытягивайте ровно вверх. По 3 подхода.</p> <p>— <u>Скручивание спины</u> и <u>пила</u>. По 3-5 пружинящих движений корпусом в каждую сторону и в наклоне к каждой ноге.</p>			бедер.		
26.	<b>Контрольный урок</b> - «комплекс упражнений на центр силы, и мышц спины, бедер и ягодиц».	Выполнение комплекса упражнений на центр силы, и мышц спины, бедер и ягодиц	Контроль техники выполнения упражнений.	контрольный			
<b>Фитбол с утяжелителями (8 часов)</b>							
27.	Фитбол. Техника безопасности. Изучение комплексов упражнений для красивой осанки.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «фитбол». Изучение комплексов упражнений для красивой осанки. Формирование навыка правильной осанки.	Правильно выполнять упражнения с мячом.	текущий	Повторит технику безопасности		

28.	Комплексы упражнений на развитие всего тела с использованием мяча	Комплексы и комбинации упражнений на развитие всего тела с использованием мяча. Составление комплексов для самостоятельных занятий.	<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений и комбинаций. <b>Осваивать</b> комплексы и комбинации упражнений, <b>демонстрировать</b> технику их выполнения. <b>Выявлять</b> типичные ошибки и <b>исправлять</b> их.	текущий			
29.	Совершенствование базовых упражнений «фитбола»	Совершенствование техники базовых шагов фитбол-аэробики: 17. <b>Приставной шаг (step-touch)</b> . И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом; 18. <b>Шаг-касание (touch-step)</b> . И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок; 19. <b>Марш (march)</b> . И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг; 20. <b>Твист (twist)</b> . И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер; 21. <b>Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach)</b> . И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный	Повторить изученный материал		

		<p>22. <b>Выпад (lunge)</b>. И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;</p> <p>23. <b>Махи ногами (kick)</b>. И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;</p> <p>24. <b>Подъём колена вверх (knee up, kneelift)</b>. Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.</p>					
30.	Совершенствование базовых упражнений «фитбола»	<p>Совершенствование техники базовых шагов фитбол-аэробики:</p> <p>25. <b>Приставной шаг (step-touch)</b>. И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;</p> <p>26. <b>Шаг-касание (touch-step)</b>. И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;</p> <p>27. <b>Марш (march)</b>. И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;</p> <p>28. <b>Твист (twist)</b>. И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;</p> <p>29. <b>Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach)</b>. И.п.- то же, прыжок</p>	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	текущий	Повторит ь изученны й материал		

		<p>ноги врозь-вместе;</p> <p>30. <b>Выпад (lunge)</b>. И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;</p> <p>31. <b>Махи ногами (kick)</b>. И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;</p> <p>32. <b>Подъём колена вверх (knee up, kneelift)</b>. Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.</p>					
31.	Комплекс базовых упражнений на «фитболе»	Разучивание комплекса упражнений на бедра,ягодицы; упражнения для приведения в тонус груди и плеч	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений и комбинаций. <b>Осваивать</b> комплексы и комбинации упражнений, <b>демонстрировать</b> технику их выполнения.</p> <p><b>Выявлять</b> типичные ошибки и <b>исправлять</b> их.</p>	текущий	Повторит ь комплекс упражне ний с мячом		
32.	<b>Контрольный урок «комплекс упражнений с мячом»</b>	Выполнить комплекс упражнений на мяче.	Показать упражнения под музыкальное сопровождение.	контрольны й			
33.	Комплекс базовых упражнений на «фитболе»	<p>Упражнения на фитболах для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения на фитболах для развития гибкости и силы.</p> <p>Танцевальные упражнения с фитболом.</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений и комбинаций. <b>Осваивать</b> комплексы и комбинации упражнений, <b>демонстрировать</b> технику их выполнения.</p> <p><b>Выявлять</b> типичные ошибки</p>	Текущий	Придумат ь танцеваль ную связку		

			<b>и исправлять их.</b>				
34.	<b>Контрольный урок танцевальная связка с мячом «Фитбол»</b>	Танцевальная связка с мячом под музыкальное сопровождение.	Показать упражнения на показательном выступлении Придумать танцевальную связку под музыкальное сопровождение.	контрольны й			



**Тематическое планирование  
с реализацией 3 часа Физической**

**Культуры  
по программе «аэрофитнес»**

**10-11 класс**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	
		Класс	
		10	11
1	Легкая атлетика	18	18
2	Спортивные игры баскетбол	10	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10
4	Лыжная подготовка	10	10
5	Спортивные игры волейбол	10	10
6	Спортивные игры - футбол	5	5
7	Спортивные игры - флорбол	5	5
8	«Аэрофитнес»	34	34
	<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## 10 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата план	Дата Факт
1.	<b>Легкая атлетика.</b> Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике	Техника безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метании.	Знать требования инструкции. Устный опрос	текущий	Повторить технику безопасности		
2.	<b>Легкая атлетика.</b> Строевые упражнения	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Повороты на месте, размыкание на месте.	Уметь демонстрировать правильную технику строевых упражнений	текущий	Повторить изученный материал		
3.	<b>Фитнес.</b> Общие правила поведения и техника безопасности в зале на занятиях по фитнес-аэробике.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Знать и уметь правильно называть спортивный инвентарь	Уметь правильно использовать спортивный инвентарь	текущий			
4.	<b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование спринтерского бега - бег с ускорением до 60 м.	Разминка – бег по кругу. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	Уметь демонстрировать скоростно-силовые способности	текущий	Рассмотреть технику низкого старта.		
5.	<b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование спринтерского бега - низкий старт и стартовый разбег	Разминка – бег по кругу. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			

6.	<b>Фитнес.</b> Аэробика как средство физической культуры для укрепления здоровья, её виды	Ознакомить учащихся с содержанием занятий.	Знать историю аэробики в физической культуре.	Текущий			
7.	<b>Легкая атлетика.</b> Развитие скоростных способностей	Разминка – бег по кругу. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров.	Усилие в скоростном беге	текущий			
8.	<b>Легкая атлетика.</b> <b>Контрольный урок - бег 100м.</b>	Разминка – бег по кругу. ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	Уметь демонстрировать спринтерские способности.	контрольный			
9.	<b>Фитнес.</b> Гигиена правильного питания	Каким должно быть правильное питание подрастающего поколения, что должно входить в рацион школьника.	Дать характеристику здоровому питанию	Текущий			
10.	<b>Легкая атлетика.</b> Развитие скоростной выносливости	Разминка – бег по кругу. ОРУ в движении. СБУ. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	Уметь демонстрировать скоростную выносливость	текущий			
11.	<b>Легкая атлетика.</b> Развитие скоростной выносливости.	Разминка – бег по кругу. ОРУ на месте. СБУ. Повторный бег с повышенной скоростью 2*300 метров. ОФП.	Уметь демонстрировать скоростную выносливость	текущий	Изучить технику метания мяча.		
12.	<b>Фитнес.</b> Тестирование физических качеств (гибкость), функциональной подготовленности (степ-тест).	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. (Нормативы-ОФП., психологические тесты)	Умение демонстрировать физические качества	Текущий			
13.	<b>Легкая атлетика.</b> Метание. Развитие	Разминка – бег по кругу. ОРУ с теннисным мячом (комплекс). СБУ. Разнообразные	Уметь демонстриров				

	скоростно-силовых способностей.	прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.	ать отведение руки для замаха.	текущий			
14.	<b>Легкая атлетика.</b> Метание теннисного мяча.	Разминка – бег по кругу. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание с 4 – 5 шагов.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий			
15.	<b>Фитнес.</b> Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Обучение музыкальной грамоте.	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	Уметь красиво выполнять элементы строевой подготовки; Правильно выполнять базовые шаги аэробики.	текущий			
16.	<b>Легкая атлетика.</b> Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег.	Разминка – бег по кругу. ОРУ. СБУ. Челночный бег от 10-20м*4. ОФП (укрепление мышц живота и спины)	Уметь демонстрировать скоростные способности в челночном беге	текущий			
17.	<b>Легкая атлетика.</b> Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег.	Разминка – бег по кругу. ОРУ на месте. СБУ в движении. Понятие - эстафета. Передача эстафетной палочки: на месте, в движении. Бег по кругу передача палочки в эстафетной зоне.	Уметь демонстрировать скоростные способности в эстафетном беге	текущий	Рассмотреть историю развития эстафетного бега.		
18.	<b>Фитнес.</b> Комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса	Составлять и выполнять комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса. Прыжки через скамейку.	Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.	Текущий			

19.	<b>Баскетбол.</b> Техника безопасности. Техники перемещений	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд.	Владеть техникой безопасности. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	текущий	Повторить технику безопасности.		
20.	<b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СБУ. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Рассмотреть способы ведения мяча.		
21.	<b>Фитнес.</b> Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук.	Уметь красиво выполнять элементы строевой подготовки; Правильно выполнять базовые шаги аэробики.	Текущий			
22.	<b>Баскетбол.</b> Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий			

23.	<b>Баскетбол.</b> Бросок мяча	ОРУ с мячом. СБУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий			
24.	<b>Фитнес.</b> Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат).	Техника перемещения по залу. Упражнения для мышц рук с резиной.	Уметь правильно перемещаться по залу.	Текущий			
25.	<b>Баскетбол.</b> Ведение и ловля мяча	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий			
26.	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники ведения мяча.	ОРУ на месте. СБУ в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра в баскетбол	Уметь демонстрировать ведение мяча	текущий	Повторить технику ведения мяча		
27.	<b>Фитнес.</b> Танцевальные связки аэробики	Изменение геометрии движения: движение по треугольнику, диагонали.	Перемещаться по залу и перестраиваться в процессе выполнения композиции Различать характер музыки, темп, ритм	текущий			
28.	<b>Баскетбол.</b> Контрольный урок – техника ведения мяча.	Продемонстрировать технику ведения мяча.	Уметь демонстрировать ведение мяча	контрольный			
29.	<b>Баскетбол.</b> Броски	ОРУ на месте. Бросок на точность и быстроту	Уметь быстро	текущий	Изучить		

	на точность в движение и в прыжке	в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	и точно выполнять броски		правила игры.		
30.	<b>Фитнес.</b> <b>Контрольный урок «Базовые и альтернативные шаги фитнес-аэробики»</b>	Уметь выполнять комплекс изученных базовых и альтернативных шагов в фитнес-аэробике	Придумать танцевальную связку под музыкальное сопровождение.	контрольный			
31.	<b>Баскетбол.</b> Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий			
32.	<b>Баскетбол.</b> Тактика игры	ОРУ с мячом. СБУ. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия	текущий			
33.	<b>Силовые упражнения.</b> Упражнения в партере. Техника безопасности.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий силовых упражнений. Названия элементов упражнений в партере	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере	Текущий			
34.	<b>Гимнастика.</b> Техника безопасности. Основы знаний.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики.	Фронтальный опрос	текущий	Повторить технику безопасности		
35.	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование акробатических упражнений.	ОРУ, СБУ. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полу-шпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на	Корректировка техники выполнения упр.				



		низкой перекладине.	Индивидуальный подход	текущий			
36.	<b>Силовые упражнения.</b> Комплекс упражнений для мышц передней поверхности бедра и задней поверхности бедра	Названия элементов упражнений для мышц передней и задней поверхности бедра	Правильно выполнять упражнения для групп мышц передней и задней поверхности бедра.	Текущий			
37.	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование акробатических упражнений.	ОРУ, СБУ. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на высокой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Повторить комплекс упражнений		
38.	<b>Гимнастика.</b> <b>Контрольный урок – техника акробатических упражнений.</b>	Юноши - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полу-шпагат, стойка на лопатках.	Уметь демонстрировать технику упражнений	контрольный			
39.	<b>Силовые упражнения.</b> Комплекс упражнений для косых мышц живота	Названия упражнений для косых мышц живота	Правильно и грамотно выполнять упражнения для группы косых мышц живота	Текущий			
40.	<b>Гимнастика.</b> Развитие силовых способностей.	ОРУ на осанку. СБУ. Подтягивание из виса. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
41.	<b>Гимнастика.</b> Развитие координационных	ОРУ в движении. СБУ. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения	текущий			

	способностей.	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	упражнений				
42.	<b>Силовые упражнения.</b> Комплекс силовых упражнений для мышц ног	Названия упражнений для мышц ног	Правильно и грамотно выполнять упражнения для мышц ног	Текущий			
43.	<b>Гимнастика.</b> Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ, СБУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упр. Дозировка индивидуальная	текущий	Выполнить прыжки на скакалке 300р		
44.	<b>Гимнастика.</b> Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. ОФП(мышцы пресс, мышцы спины)	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	текущий			
45.	<b>Силовые упражнения.</b> Комплекс силовых упражнений для рук с использованием гантелей	Схема перестроения в каждой композиции	Выполнять упражнения на динамическую силу	Текущий			
46.	<b>Гимнастика.</b> Совершенствование развития гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки на скакалке - одинарные, двойные, скрестные. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий			
47.	<b>Гимнастика.</b> Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СБУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

		рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.					
48.	<b>Силовые упражнения.</b> Комплекс упражнений на развитие осанки.	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	текущий			
49.	<b>Лыжная подготовка.</b> Основы знаний. Техника безопасности	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Уметь выбирать себе спортивный инвентарь.	текущий	Повторить технику безопасности.		
50.	<b>Лыжная подготовка</b> Строевые упражнения	Попеременный двухшажный ход. Развитие общей выносливости. Строевые упражнения	Уметь передвигаться двухшажным ходом				
51.	<b>Силовые упражнения.</b> Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.	Совершенствование базовых элементов аэробики. Упражнения на расслабление.	Правильно и грамотно выполнять комплекс дыхательных упражнений	Текущий			
52.	<b>Лыжная подготовка</b> Освоение техники лыжных ходов.	Правила соревнований. Совершенствование техники передвижения разными способами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременно одношажный ход. Одновременно двухшажный ход.	Уметь передвигаться различными способами	текущий			
53.	<b>Лыжная подготовка</b> Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Выработка чувства равновесия на скользящей опоре. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременно одношажный ход.	Уметь держать равновесие на скользящей опоре.	текущий			

		Одновременно двухшажный ход.					
54.	<b>Силовые упражнения. Контрольный урок: составление комплекса упражнений на все группы мышц.</b>	Названия элементов упражнений для каждой группы мышц	Показать упражнения под музыкальное сопровождение.	Контрольный			
55.	<b>Лыжная подготовка</b> Переход с одновременных ходов на попеременный ход.	Развитие координационных способностей. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход.	Уметь ходить полушагом и скользить на одной лыжне.	текущий	Повторить технику одношажного хода.		
56.	<b>Лыжная подготовка</b> <b>Контрольный урок-техника одношажного хода.</b>	Техника одновременного одношажного хода. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъеме скользящим шагом.	Владеть техникой одношажного хода	контрольный			
57.	<b>«Пилатес».</b> Введение понятия «стретчинг». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики Растяжка-«стретчинг»	Выполнять упражнения, которые развивают осанку, гибкость	текущий			
58.	<b>Лыжная подготовка</b> Преодоление подъемов и спусков.	Спуски со склонов с поворотом, с торможением. Обучение подъемам: «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Ступающим шагом.	Уметь опускаться в стойке	текущий			
59.	<b>Лыжная подготовка</b> Совершенствование преодоление подъемов и спусков	Совершенствование техники ходов и спусков на лыжне по пересечённой местности.	Уметь опускаться в стойке	текущий	Повторить технику спусков и подъемов.		
60.	<b>«Пилатес».</b> Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	<b>Комплексы упражнений</b>	Правильно и грамотно выполнять упражнения	Текущий			

			на развитие на гибкости				
61.	<b>Лыжная подготовка</b> <b>Контрольный урок - техника подъемов и спусков на лыжах.</b>	Техника спусков и подъемов на лыжах.	Уметь выполнять технику подъемов и спусков	контрольный			
62.	<b>Лыжная подготовка</b> Совершенствование техники конькового хода.	Прохождение дистанции до 3 км коньковым ходом.	Уметь проходить дистанцию коньковым ходом.	текущий			
63.	<b>«Пилатес».</b> <b>«Стретчинг»</b> - упражнения на растяжку мышц ног	Комплекс упражнений на растяжку мышц ног	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере сидя, лежа, стоя	Текущий			
64.	<b>Волейбол.</b> Техника безопасности. Прием и передача мяча.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. ОРУ. СБУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Корректировка техники выполнения упр.	текущий	Повторить технику безопасности.		
65.	<b>Волейбол.</b> Прием мяча после подачи	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. СБУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			
66.	<b>«Пилатес».</b> <b>«Стретчинг»</b> -	Комплекс упражнений на гибкость	Четко выполнять	текущий			

	техника упражнений на растягивание		упражнения на гибкость. И умение составлять упражнения.				
67.	<b>Волейбол.</b> Подача мяча.	ОРУ. СБУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	текущий	Повторить технику подач мяча.		
68.	<b>Волейбол.</b> <b>Контрольный урок – техника подачи мяча.</b>	Техника подачи верхней и нижней подачи, в разные зоны площадки.	Уметь демонстрировать технику.	контрольный			
69.	<b>«Пилатес».</b> Введение понятия «пилатес». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «пилатес» История возникновения гимнастики	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	Текущий			
70.	<b>Волейбол.</b> Нападающий удар.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий			
71.	<b>Волейбол.</b> Техника защитных действий.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить технику нападающего удара.		
72.	<b>«Пилатес».</b> Техника упражнений	Выполнять упражнения на базовом уровне такие как: «сотня», «тюлень», «пила»,	Правильно выполнять	Текущий			

	«пилатес»-базовый уровень	«скручивание», круги ногами, перекаты на спине, растяжка спины.	упражнения на развитие всех групп мышц				
73.	<b>Волейбол.</b> Контрольный урок – техника нападающего удара.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Выполнить технически правильно нападающий удар.	Уметь демонстрировать технику.	контрольный			
74.	<b>Волейбол.</b> Совершенствование техники защитных действий.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Учебная игра	Уметь демонстрировать технику.	текущий			
75.	<b>«Пилатес».</b> Совершенствование упражнений классического «пилатеса».	<b>Упражнения на центр силы.</b> — <b>Сотня</b> , которая отлично дополняет разминку. Выполняйте упражнение, согнув ноги в коленях. От 10 до 50 ударов руками. — <b>Круги ногами</b> . Выполняйте круг одной ногой, согнув вторую в колене и поставив стопу на пол. По 3 круга в каждую сторону каждой ногой. — <b>Скручивание вверх</b> и <b>раскручивание вниз</b> . Выполняйте каждое упражнение, придерживая себя руками за бедра или обхватив бедра полотенцем. По 3 подхода. — <b>Вытяжение шеи</b> . От 5 до 15 вдохов и выдохов во время вытяжения. Без скручивания с пола, упражнение начинается из позиции сидя. — <b>Перекаты на спине</b> . От 3 до 5 повторов. — <b>Растягивание ног поочередно</b> . По 3 повтора на каждую ногу. — <b>Растягивание ног одновременно</b> . Поднимайте плечи от пола, руки держите в 45 градусах над полом, а ноги вытягивайте ровно вверх. По 3 подхода. — <b>Скручивание спины</b> и <b>пила</b> . По 3-5	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц	текущий			

		пружинающих движений корпусом в каждую сторону и в наклоне к каждой ноге.					
76.	<b>Волейбол.</b> Тактика игры.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Повторить тактические и технические действия в волейболе.		
77.	<b>Волейбол.</b> <b>Контрольный урок – тактические действия в волейболе(игра).</b>	Техника учебной игры в волейболе с выполнением изученных тактических и технических действий.	Умение выполнять тактические, блокирующие и защитные действия.	контрольный			
78.	<b>«Пилатес».</b> <b>Контрольный урок «Упражнения на расслабление»</b>	Выполнение упражнений базового уровня.	Контроль техники выполнения упражнений базового уровня	Контрольный			
79.	<b>«Флорбол».</b> Техника безопасности. Техническая подготовка.	Техника безопасности на занятиях «флорбол». Стойка игрока(высокая, средняя, остановками). Бег: бег с прыжками, поворотами, резкими остановками; бег спиной вперед. бег приставными и скрестным шагом.	Умение выполнять тактические действия	текущий	Повторить технику безопасности.		



80.	«Флорбол». Техника владения клюшкой и мячом.	Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку) Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении.	Умение владеть клюшкой и мячом	текущий			
81.	«Фитбол». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «фитбол» Знания о занятиях на мячах.	Правильно выполнять упражнения с мячом	текущий			
82.	«Флорбол». Техника защиты.	Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.	Умение выполнять защитные действия	текущий			
83.	«Флорбол». Техника игры вратаря.	Обучение основной стойке. Ловля и отбивание мяча. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, туловищем, головой.	Умение развивать игровое мышление.	текущий	Повторить технические и тактические действия в игре.		
84.	«Фитбол». Комплексы упражнений на развитие физических качеств на «фитболах»	Комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы стоя, выпады и жимы стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов для самостоятельных занятий.	<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений и комбинаций. <b>Осваивать</b> комплексы и комбинации упражнений, <b>демонстрировать</b> технику их	Текущий			

			выполнения. <b>Выявлять</b> типичные ошибки и <b>исправлять</b> их.				
85.	<b>«Флорбол».</b> <b>Контрольный урок</b> – <b>тактические</b> <b>действия в</b> <b>«флорболе».</b>	Игра (6 х 6). Оценить уровень знаний и умений.	Умение показать изученные навыки.	контроль ный			
86.	<b>Футбол.</b> Правила техники безопасности в футболе.	Техника безопасности на занятиях по футболу. Изучение основных правил игры. ОРУ на месте. СБУ в движении.	Уметь демонстриров ать физические качества.	Текущий			
87.	<b>«Фитбол».</b> Совершенствование базовых упражнений «фитбола»	Совершенствование техники базовых шагов фитбол-аэробики: 33. <b>Приставной шаг (step-touch)</b> . И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом; 34. <b>Шаг-касание (touch-step)</b> . И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок; 35. <b>Марш (march)</b> . И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг; 36. <b>Твист (twist)</b> . И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер; 37. <b>Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-</b>	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контроль ный	Повторить изученный материал		

		<p><b>jach).</b> И.п.- то же, прыжок ноги врозь- вместе;</p> <p>38. <b>Выпад (lange).</b> И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;</p> <p>39. <b>Махи ногами (kick).</b> И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;</p> <p>40. <b>Подъём колена вверх (knee up, kneelift).</b> Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.</p>					
88.	<p><b>Футбол.</b> Элементы игры в футбол. Двухсторонняя игра.</p>	ОРУ на месте. СБУ. Двухсторонняя игра.	Уметь демонстрировать физические качества.	Текущий			
89.	<p><b>Футбол.</b> Совершенствование элементов игры в футбол.</p>	СБУ. ОРУ в кругу. Футбол (Выбивание и отбор мяча). Игра вратаря (технические действия без мяча и с мячом). Учебная игра	Уметь демонстрировать физические качества.	текущий			
90.	<p><b>«Фитбол».</b> Совершенствование базовых упражнений «фитбола»</p>	<p>Совершенствование техники базовых шагов фитбол-аэробики:</p> <p>41. <b>Приставной шаг (step-touch).</b> И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;</p> <p>42. <b>Шаг-касание (touch-step).</b> И.п.- то же,</p>	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольный	Повторить изученный материал		

		<p>отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;</p> <p>43. <b>Марш (march)</b>. И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;</p> <p>44. <b>Твист (twist)</b>. И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;</p> <p>45. <b>Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach)</b>. И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;</p> <p>46. <b>Выпад (lange)</b>. И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;</p> <p>47. <b>Махи ногами (kick)</b>. И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;</p> <p>48. <b>Подъём колена вверх (knee up, kneelift)</b>. Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.</p>					
91.	<b>Футбол.</b> Совершенствование элементов игры в футбол.	СБУ. ОРУ в кругу. Футбол (Выбивание и отбор мяча). Игра вратаря (технические действия без мяча и с мячом). Учебная игра	Уметь демонстрировать физические качества.	текущий			
92.	<b>Футбол.</b> <i>Контрольный урок - игра в мини-футбол.</i>	Игры в мини-футбол с применением всех изученных навыков, тактических и технических действий.	Уметь демонстрировать физические качества.	контрольный			

93.	<b>«Фитбол».</b> «Фитбол» с утяжелителями совершенствование упражнений.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	Текущий			
94.	<b>Легкая атлетика.</b> Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий			
95.	<b>Легкая атлетика.</b> Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	Корректировка техники прыжка с разбега.	текущий			
96.	<b>«Фитбол».</b> «Фитбол» с утяжелителями совершенствование упражнений.	Комплекс упражнений на мяче с утяжелителями.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на мяче	Текущий			
97.	<b>Легкая атлетика.</b> <b>Контрольный урок-метание мяча на дальность.</b>	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Уметь проявить скоростно-силовые способности	контрольный			
98.	<b>Легкая атлетика.</b> Кроссовый бег.	Равномерный бег по стадиону 10 минут(девушки), 15 минут(юноши). ОРУ на месте. СБУ в движении. ОФП на все группы мышц.	Умение равномерно пробегать дистанцию за определенное время	текущий			

99.	<b>«Фитбол».</b> Комплекс базовых упражнений на «фитболе»	Упражнения на фитболах для формирования правильной осанки. Упражнения на фитболах для развития гибкости и силы. Танцевальные упражнения с фитболом.	<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений и комбинаций. <b>Осваивать</b> комплексы и комбинации упражнений, <b>демонстрировать</b> технику их выполнения. <b>Выявлять</b> типичные ошибки и <b>исправлять</b> их.	Текущий			
100	<b>Легкая атлетика.</b> <b>Контрольный урок – кроссовый бег.</b>	Бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	Умение демонстрировать качество выносливость	контрольный	Повторить технику прыжков в длину.		
101	<b>Легкая атлетика.</b> <b>Контрольный урок - прыжок в длину с разбега.</b>	Выполнить прыжок в длину с разбега, с максимальным усилием при отталкивании.	Уметь демонстрировать взрывную силу.	Контрольный.			
102	<b>«Фитбол».</b> <b>Контрольный урок танцевальная связка с мячом «Фитбол»</b>	Танцевальная связка с мячом под музыкальное сопровождение.	Показать упражнения на показательном выступлении Придумать танцевальную	контрольный			

			связку под музыкальное сопровождение.				
--	--	--	---------------------------------------	--	--	--	--

## 11 класс

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата план	Дата Факт
1.	<b>Легкая атлетика.</b> Техника безопасности по лёгкой атлетике	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метании.	Знать требования техники безопасности. Устный опрос	текущий	Повторить технику безопасности.		
2.	<b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование спринтерского бега.	Разминка - бег по кругу. ОРУ на месте. СБУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 с.). Имитация работы рук на месте (сериями 20 – 25 с.). Имитация сочетания работы рук и ног на месте (сериями 20-25с.)	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Техника спринтерского бега.	текущий	Комплекс №1		
3.	<b>Фитнес.</b> Техника безопасности. Правила работы со	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Знать и уметь правильно	Уметь правильно использовать спортивный инвентарь	текущий	Повторить технику безопасности		

	спортивным инвентарем на занятиях по фитнес-аэробике	называть спортивный инвентарь					
4.	<i>Легкая атлетика.</i> Совершенствование спринтерского бега.	Разминка - бег по кругу. ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт и стартовое ускорение 5 - 6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Комплекс №1		
5.	<i>Легкая атлетика.</i> Совершенствование скоростных способностей.	Разминка - бег по кругу. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров с выделением концовки.	Уметь демонстрировать скоростные способности в финальном усилии.	текущий	Комплекс №1		
6.	<b>Фитнес.</b> Аэробика как средство физической культуры для укрепления здоровья, её виды	Ознакомить учащихся с содержанием занятий.	Знать историю аэробики в физической культуре.	текущий			
7.	<i>Легкая атлетика.</i> <b>Контрольный урок бег 30 метров.</b>	Разминка бег по стадиону. ОРУ в движении. СБУ. Низкий старт – бег 30 метров – на результат.	Уметь демонстрировать скоростные способности	контрольный	Комплекс №1		
8.	<i>Легкая атлетика.</i> Развитие скоростно-силовых способностей	Разминка - бег по кругу ОРУ на месте. СБУ. Повторный бег 2 x 200 м. Развитие общефизической подготовки (ОФП) на месте.	Уметь демонстрировать скоростные способности.	текущий	Комплекс №1		
9.	<b>Фитнес.</b> Гигиена правильного и здорового питания	Каким должно быть правильное питание подрастающего поколения, что должно входить в рацион школьника.	Дать характеристику здоровому питанию.	текущий			
10.	<i>Легкая атлетика.</i> <b>Контрольный урок бег 100 метров.</b>	Разминка - бег по кругу ОРУ на месте. СБУ. Бег - на 100м – на результат.	Уметь демонстрировать скоростные способности	контрольный			
11.	<i>Легкая атлетика.</i> Совершенствование эстафетного бега.	Разминка - бег по кругу. ОРУ на месте. СБУ. Эстафетный бег по кругу с передачей палочки в эстафетной зоне.	Умение демонстрировать скоростные способности.	текущий			



12.	<b>Фитнес.</b> Тестирование физических качеств (гибкость), функциональной подготовленности (степ-тест).	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. (Нормативы-ОФП., психологические тесты)		текущий			
13.	<b>Легкая атлетика.</b> Развитие скоростной выносливости	Разминка – бег по кругу. ОРУ на месте. СБУ. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать скоростную выносливость	текущий	Комплекс №1		
14.	<b>Легкая атлетика.</b> Развитие скоростно-силовых качеств в метании малого мяча.	Разминка – бег по кругу. ОРУ с теннисным мячом комплекс. СБУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Комплекс №1		
15.	<b>Фитнес.</b> Упражнения и комплексы <b>классической аэробики:</b>	Совершенствование разученных в IX классе упражнений и комплексов классической аэробики: элементы без и со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; под музыкальное сопровождение.	<b>Демонстрировать</b> разученные в IX классе упражнения и комплексы классической аэробики	текущий			
16.	<b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	Разминка – бег по кругу. ОРУ на месте. СБУ. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание с 4 – 5 шагов.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Комплекс №1		
17.	<b>Легкая атлетика.</b> <b>Сдача контрольного норматива- метание мяча на дальность.</b>	Разминка – бег по кругу. СБУ. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание мяча на дальность – на результат.	Умение продемонстрировать финальное усилие.	текущий	Комплекс №1		
18.	<b>Фитнес.</b> Знания о партерной гимнастике	Совершенствование основных элементов и техники партерной гимнастики	<b>Уметь</b> владеть своим телом; легко выполнять упражнения	текущий			

19.	<b>Баскетбол.</b> Техника безопасности. Техника перемещений и строевые упражнения.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. ОРУ с мячом. СБУ. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, и защитной стойке. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Строевы упражнения изученные ранее.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	текущий	Повторить технику безопасности.		
20.	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	Комплекс ОРУ с мячами. СБУ. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений (в парах в нападающей) и владения мячом.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	текущий			
21.	<b>Фитнес.</b> Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой.	Уметь красиво выполнять элементы строевой подготовки; Правильно выполнять базовые шаги аэробики.		Текущий			
22.	<b>Баскетбол.</b> Совершенствовать ловлю и передачу мяча.	Комплекс ОРУ с мячами. СБУ. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Комплекс №3		
23.	<b>Баскетбол.</b> Совершенствовать технику ведения мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс №3		

24.	<b>Фитнес.</b> Движения руками в различных плоскостях.	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением различных элементов классической аэробики.	<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы из изученных элементов с движениями руками. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении элементов <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять</b> их.	текущий			
25.	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники бросок мяча	ОРУ с мячом. СБУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке, со средней и дальней дистанции).	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	Комплекс №3		
26.	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке, со средней и дальней дистанции. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Комплекс №3		
27.	<b>Фитнес.</b> Упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением.	Упражнения и комплексы из изученных элементов без музыкального и с музыкальным сопровождением	<b>Осваивать и выполнять</b> упражнения и комплексы без музыкального и с музыкальным сопровождением, соблюдая правила техники безопасности.  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения элементов изученных упражнений и	текущий	Повторить технику классической аэробики.		

			комплексов.				
28.	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники штрафного бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять технику ведение мяча в движении.	текущий	Комплекс №3		
29.	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование тактика игры	ОРУ с мячом. СБУ в движении. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Вырывание, выбивание, накрывание и перехват. Учебная игра.	Уметь демонстрировать тактические действия в нападении и защите.	текущий	Комплекс №3		
30.	<b>Фитнес.</b> <b>Контрольный урок «Базовые и альтернативные шаги классической аэробики»</b>	Совершенствовать умение выполнять комплекс изученных базовых и альтернативных шагов в классической аэробики	Придумать танцевальную связку под музыкальное сопровождение.	контрольный			
31.	<b>Баскетбол.</b> Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	ОРУ на месте. СБУ в движении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. ОФП на все группы мышц.	Уметь демонстрировать технику и тактику игры.	текущий			
32.	<b>Гимнастика.</b> Техника безопасности и основы знаний.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. СБУ. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	текущий	Повторить технику безопасности.		
33.	<b>Силовые упражнения.</b> Силовые упражнения в партере. Техника безопасности.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий силовых упражнений.	Правильно и грамотно выполнять упражнения в партере	текущий	Повторить технику безопасности		

		Названия силовых элементов в партере					
34.	<b>Гимнастика</b> Совершенствование строевых упражнений.	ОРУ, СБУ. Пройденный в предыдущих классах материал - повороты на месте. Перестроения. Повороты в движении. Перестроения в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 4,8 на месте и в движении.	Уметь демонстрировать комплекс строевых упражнений.	текущий	Комплекс №2		
35.	<b>Гимнастика</b> Развитие гибкости	О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	текущий	Комплекс №2		
36.	<b>Силовые упражнения.</b> Комплекс упражнений для мышц и подвижности суставов верхних конечностей	Названия элементов упражнений для мышц и подвижности суставов верхних конечностей	Правильно выполнять упражнения для групп мышц верхних конечностей.	Текущий			
37.	<b>Гимнастика</b> Упражнения в виси	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на высокой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №2		
38.	<b>Гимнастика</b> Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №2		
39.	<b>Силовые упражнения.</b> Комплекс упражнений для косых мышц живота	Названия упражнений для косых мышц живота	Правильно и грамотно выполнять упражнения для группы косых мышц живота	Текущий			

40.	<b>Гимнастика</b> Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибк.		текущий	Комплекс №2		
41.	<b>Гимнастика</b> Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ, СБУ в движении. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упр. Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №2		
42.	<b>Силовые упражнения.</b> Комплекс силовых упражнений для мышц ног	Названия упражнений для мышц ног	Правильно и грамотно выполнять упражнения для мышц ног	Текущий			
43.	<b>Гимнастика</b> Освоение акробатических упражнений	ОРУ, СБУ. Юноши- Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Девушки - Сед углом, стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках, стойка на голове(или шпагат) . Составление комбинаций из ранее изученных элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Комплекс №2		
44.	<b>Гимнастика</b> Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набив. мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Комплекс №2		
45.	<b>Силовые упражнения.</b> Комплекс силовых упражнений для мышц туловища и	Выполнять упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных,	<b>Осваивать</b> общеразвивающие упражнения на группы мышц туловища и нижних конечностей, <b>описывать</b> технику выполнения.	Текущий			

	нижних конечностей	голеностопных и тазобедренном суставах.					
46.	<b>Гимнастика</b> Освоение и совершенствование висов и упоров	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Подтягивание – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №2		
47.	<b>Гимнастика</b> Развитие силовых способностей и силовой выносливости	ОРУ на осанку. СБУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. <b>Юноши</b> - Лазанье на гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах (гирей, гантелями, набивными мячами). <b>Девушки</b> - упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №2		
48.	<b>Силовые упражнения.</b> Комплекс упражнений на развитие осанки.	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	Уметь правильно и грамотно выполнять комплекс упражнений	Текущий			
49.	<b>Гимнастика</b> Развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой (на гимнастической стенке). Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину. Полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	Уметь демонстрировать координации способности	текущий	Комплекс №2		
50.	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника безопасности и основы знаний.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Развитие общей выносливости.	Уметь выбирать спортивный инвентарь для себя.	текущий	Повторить технику безопасности.		
51.	<b>Силовые</b>	Упражнения для развития быстроты,	<b>Осваивать</b> упражнения для	Текущий	Подготов		

	<b>упражнения.</b> Развития быстроты, выносливости и координации	выносливости и координации ходьба с изменением скорости и длины шага; Упражнения на расслабление.	развития быстроты, выносливости и координации  <b>Выполнять</b> упражнения для развития быстроты, выносливости и развития координации		ить комплекс упражнений на все мышцы.		
52.	<b>Лыжная подготовка.</b> Строевые упражнения. Освоение техники лыжных ходов.	Строевые упражнения изученные ранее. Правила проведения соревнований. Совершенствование техники передвижения разными способами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременно одношажный ход. Одновременно двухшажный ход.	Уметь передвигаться различными способами	текущий			
53.	<b>Лыжная подготовка.</b> Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Выработка чувства равновесия на скользящей опоре. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременно одношажный ход. Одновременно двухшажный ход.	Уметь держать равновесие на скользящей опоре.	текущий			
54.	<b>Силовые упражнения.</b> <b>Контрольный урок:</b> <b>составление комплекса упражнений на все группы мышц.</b>	Совершенствование комплекса элементов упражнений для каждой группы мышц	Показать упражнения под музыкальное сопровождение.	контрольный			
55.	<b>Лыжная подготовка.</b> Развитие координационных способностей.	Переход с одновременных ходов на попеременный. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременно одношажный ход. Одновременно двухшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход	Уметь ходить полушагом и скользить на одной лыжне.	текущий			



56.	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование одновременно-двухшажного хода.	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.	Уметь проходить дистанцию заданным ходом.	текущий			
57.	«Пилатес». Введение понятия «стретчинг». Техника безопасности	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Растяжка-«стретчинг»	Выполнять упражнения, которые развивают осанку, гибкость	Текущий	Повторит технику безопасности		
58.	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование преодоления подъёмов и спусков.	Совершенствование техники ходов и спусков на лыжне по пересечённой местности. Совершенствование спусков со склонов с поворотом, с торможением (плугом). Совершенствование пройденного материала - подъёмы: «лесенкой», «полу-ёлочкой», «ёлочкой». Ступающим шагом.	Уметь опускаться в стойке	текущий			
59.	<b>Лыжная подготовка.</b> <b>Контрольный урок – техника спусков со склонов.</b>	Спуски со склонов в изученных стойках.	Уметь демонстрировать изученные навыки.	контрольный			
60.	«Пилатес». Обучение дыхательным упражнениям на релаксацию	Изучение комплекса упражнений на расслабление.	Правильно и грамотно выполнять упражнения на релаксацию	Текущий			
61.	<b>Лыжная подготовка.</b> Прохождение дистанции	Прохождение дистанции 6 км – юноши, 5 км – девушки.	Уметь проходить дистанцию.	текущий	Повторит технику лыжного хода.		
62.	<b>Лыжная подготовка.</b> <b>Контрольный урок - техника одношажного хода.</b>	Прохождение дистанции произвольным ходом девушки - 3 км, юноши – 5 км.	Уметь проходить дистанцию произвольным ходом.	контрольный			

63.	«Пилатес». Динамический «стретчинг» Дыхательные упражнения	Изучение комплекса динамических упражнений на все группы мышц	Правильно и грамотно выполнять упражнения	Текущий			
64.	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование конькового хода	Применение и закрепление изученного материала. Прохождение дистанции до 2 км.	Уметь демонстрировать коньковый ход.	текущий	Повторить технику конькового хода.		
65.	<b>Лыжная подготовка. Контрольный урок-техника конькового хода.</b>	Прохождение дистанции коньковым ходом юноши 3 км, девушки 2 км.	Уметь демонстрировать коньковый ход.	контрольный			
66.	«Пилатес». Статический «стретчинг». Дыхательные упражнения	Изучение комплекс статических упражнений на все группы мышц	Четко выполнять упражнения на гибкость. И умение составлять упражнения.	Текущий			
67.	<b>Лыжная подготовка.</b> Лыжные гонки-эстафетный бег.	Соревнования между учениками, деление на 2 команды, прохождение дистанции изученными ходами.	Уметь демонстрировать все изученные ходы.	Текущий.			
68.	<b>Волейбол.</b> Техника безопасности и основы знаний. Техники перемещений.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол. ОРУ. СБУ. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №3		
69.	«Пилатес». Техника безопасности на занятиях «пилатес». Техника упражнений «пилатес»-базовый уровень	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «пилатес». Совершенствование техники выполнения упражнений на базовом уровне.	Правильно выполнять упражнения соблюдая технику. Уметь правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц безопасности	текущий	Повторить технику безопасности.		
70.	<b>Волейбол.</b>	ОРУ. СБУ. Комбинации из освоенных	Корректировка техники		Комплекс		

	Совершенствование приема и передача мяча.	элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	выполнения упр.	текущий	№3		
71.	<b>Волейбол.</b> Закрепление приема мяча и передачи мяча.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. СБУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Рассмотреть технику верхней подачи.		
72.	«Пилатес». Комплекс упражнений на центр силы, и мышц спины, бедер и ягодиц.	Изучение комплекса упражнений для мышц спины, ног (сотня, перекаты на спине, упражнения на боку, мостики на плечах, отжимания, скручивание спины-пила и т.д.)	Правильно выполнять упражнения соблюдая технику. Уметь правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц безопасности	Текущий			
73.	<b>Волейбол.</b> Совершенствование прямой верхней подачи.	ОРУ. СБУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная	Текущий			
74.	<b>Волейбол.</b> Совершенствование прямого нападающего удара.	ОРУ с мячами. СБУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитируя нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий			

75.	<p><b>«Пилатес».</b> Совершенствование упражнений классического «пилатеса».</p>	<p><b>Упражнения на центр силы.</b> — <b>Сотня</b>, которая отлично дополняет разминку. Выполняйте упражнение, согнув ноги в коленях. От 10 до 50 ударов руками.</p> <p>— <b>Круги ногами</b>. Выполняйте круг одной ногой, согнув вторую в колене и поставив стопу на пол. По 3 круга в каждую сторону каждой ногой.</p> <p>— <b>Скручивание вверх</b> и <b>раскручивание вниз</b>. Выполняйте каждое упражнение, придерживая себя руками за бедра или обхватив бедра полотенцем. По 3 подхода.</p> <p>— <b>Вытяжение шеи</b>. От 5 до 15 вдохов и выдохов во время вытяжения. Без скручивания с пола, упражнение начинается из позиции сидя.</p> <p>— <b>Перекаты на спине</b>. От 3 до 5 повторов.</p> <p>— <b>Растягивание ног поочередно</b>. По 3 повтора на каждую ногу.</p> <p>— <b>Растягивание ног одновременно</b>. Поднимайте плечи от пола, руки держите в 45 градусах над полом, а ноги вытягивайте ровно вверх. По 3 подхода.</p> <p>— <b>Скручивание спины</b> и <b>пила</b>. По 3-5 пружинящих движений корпусом в каждую сторону и в наклоне к каждой ноге.</p>	Правильно выполнять упражнения на развитие всех групп мышц.	текущий	Продумат ь комплекс упражнен ий на мышцы спины и бедер.		
76.	<p><b>Волейбол.</b> Совершенствование техники защитных действий.</p>	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. СБУ. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
77.	<p><b>Волейбол.</b></p>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища.	Корректировка техники		Комплекс		

	Совершенствование тактика игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Учебная игра.	выполнения упражнений	текущий	упражнений для рук.		
78.	<b>«Пилатес».</b> <b>Контрольный урок -</b> «комплекс упражнений на центр силы, и мышц спины, бедер и ягодиц».	Выполнение комплекса упражнений на центр силы, и мышц спины, бедер и ягодиц	Контроль техники выполнения упражнений.	контрольный			
79.	<b>Волейбол.</b> Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	ОРУ. СБУ в движении. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	Уметь демонстрировать приобретенные знания и умения.	текущий.			
80.	<b>«Флорбол».</b> Техника безопасности и основы знаний.	Техника безопасности на занятиях по «флорболу». Основные причины, вызывающие травмы в «флорболе». Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Правила игры. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.	Фронтальный опрос.	текущий	Повторить технику безопасности.		
81.	<b>Фитбол.</b> Техника безопасности. Изучение комплексов упражнений для красивой осанки.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале, правила поведения на занятиях, ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий «фитбол». Изучение комплексов упражнений для красивой осанки. Формирование навыка правильной осанки.	Правильно выполнять упражнения с мячом.	текущий	Повторить технику безопасности		
82.	<b>«Флорбол».</b> Техника передвижения. Совершенствование стойки игрока.	ОРУ с мячами на месте. СБУ. Характеристика основных технических приемов «флорбола». Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по «спирали».	Уметь демонстрировать технические приемы.	текущий			

83.	<b>«Флорбол».</b> Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча.	ОРУ с мячами в движении. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча(перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Техника выполнения удара-броска. Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.	Уметь демонстрировать владение мячом.	текущий			
84.	<b>Фитбол.</b> Комплексы упражнений на развитие всего тела с использованием мяча	Комплексы и комбинации упражнений на развитие всего тела с использованием мяча. Составление комплексов для самостоятельных занятий.	<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений и комбинаций. <b>Осваивать</b> комплексы и комбинации упражнений, <b>демонстрировать</b> технику их выполнения. <b>Выявлять</b> типичные ошибки и <b>исправлять</b> их.	текущий			
85.	<b>«Флорбол».</b> Совершенствование техники защиты.	ОРУ с мячами. СБУ. Отбор мяча. Совершенствование ранее изученных способов отбора. Преследование соперника с целью отбора мяча. Ловля мяча на себя. Отбор с применением силовых единоборств.	Уметь демонстрировать техничные защитные действия.	текущий			
86.	<b>«Флорбол».</b> Совершенствование тактики игры во «флорболе».	ОРУ с мячами в движении. Изучение и анализ тактики игры. Тактика игры в защите - <i>командные действия</i> . Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу личной, зонной и комбинированной защиты. Тактика игры в нападении - <i>командные действия</i> . Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте,	Уметь демонстрировать тактические действия.	текущий	Повторит ь тактическ ие и техническ ие действия в флорболе.		

		Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля.					
87.	<b>Фитбол.</b> Совершенствование базовых упражнений «фитбола»	<p>Совершенствование техники базовых шагов фитбол-аэробики:</p> <p>49. <b>Приставной шаг (step-touch).</b> И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;</p> <p>50. <b>Шаг-касание (touch-step).</b> И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;</p> <p>51. <b>Марш (march).</b> И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;</p> <p>52. <b>Твист (twist).</b> И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;</p> <p>53. <b>Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).</b> И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;</p> <p>54. <b>Выпад (lange).</b> И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;</p> <p>55. <b>Махи ногами (kick).</b> И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;</p> <p>56. <b>Подъем колена вверх (knee up, kneelift).</b> Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие</p>	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	контрольные	Повторить изученный материал		

		колена на уровне горизонтали или выше.					
88.	<b>«Флорбол».</b> Контрольный урок-тактические действия в «флорболе»	Игра в «флорбол» командой 6х6,с демонстрацией всех изученных правил, тактических и технических действий	Уметь демонстрировать изученные правила, тактические и технические действия.	контрольн й			
89.	<b>Футбол.</b> Техника безопасности и основы знаний.	Техника безопасности на занятиях по гандболу. Основные причины, вызывающие травмы в футболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Правила игры. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.	Фронтальный опрос.	текущий	Повторит ь технику безопасно сти.		
90.	<b>Фитбол.</b> Совершенствование базовых упражнений «фитбола»	Совершенствование техники базовых шагов фитбол-аэробики: 57. <b>Приставной шаг (step-touch).</b> И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом; 58. <b>Шаг-касание (touch-step).</b> И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок; 59. <b>Марш (march).</b> И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг; 60. <b>Твист (twist).</b> И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер; 61. <b>Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).</b> И.п.- то же, прыжок	Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему	текущий	Повторит ь изученны й материал		



		<p>ноги врозь-вместе;</p> <p>62. <b>Выпад (lunge)</b>. И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;</p> <p>63. <b>Махи ногами (kick)</b>. И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;</p> <p>64. <b>Подъём колена вверх (knee up, kneelift)</b>. Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.</p>					
91.	<b>Футбол.</b> Совершенствование техники защиты.	ОРУ на месте. СБУ. Совершенствование стойки защитника. Перемещение приставным шагом боком Перемещение вперед-назад в стойке защитника. Выбивание при ведении.	Уметь демонстрировать защитные действия.	текущий			
92.	<b>Футбол.</b> Совершенствование тактических действий.	ОРУ на месте с мячами. СБУ. Уход от защитника (открытый, скрытый). Применение передачи при движении (встречном, в одном направлении).	Уметь демонстрировать тактические действия.	текущий	Повторит ь тактическ ие и техническ ие действия в футболе.		
93.	<b>Фитбол.</b> Комплекс базовых упражнений на «фитболе»	Разучивание комплекса упражнений на бедра,ягодицы; упражнения для приведения в тонус груди и плеч	<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений и комбинаций. <b>Осваивать</b> комплексы и комбинации упражнений, <b>демонстрировать</b> технику их выполнения.	текущий	Повторит ь комплекс упражнен ий с мячом		

			<b>Выявлять</b> типичные ошибки и <b>исправлять</b> их.				
94.	<b>Футбол.</b> Контрольный урок – тактические действия в «футболе».	Учебная игра с выполнением изученной техники и правил игры.	Уметь демонстрировать изученные тактические и технические действия в игровой ситуации.	контрольны й			
95.	<b>Легкая атлетика.</b> Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки.	Разминка – бег по кругу. ОРУ на месте. СБУ. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	Комплекс №1		
96.	<b>Фитбол.</b> Контрольный урок «комплекс упражнений с мячом»	Выполнить комплекс упражнений на мяче.	Показать упражнения под музыкальное сопровождение.	контрольны й			
97.	<b>Легкая атлетика.</b> Сдача контрольного норматива-прыжок с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Разминка – бег по кругу. ОРУ на месте. СБУ. <b>Прыжки с места на результат.</b> Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. ОФП для всех мышц тела.	Уметь демонстрировать взрывную силу. Корректировка техники прыжка с разбега.	контрольны й			
98.	<b>Легкая атлетика.</b> Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега.	Разминка – бег по кругу. ОРУ на месте. СБУ. Прыжки в длину с разбега на результат. ОФП на зпб, ппб, бпб.	Уметь демонстрировать взрывную силу и скоростно-силовые способности.	контрольны й	Комплекс №1		
99.	<b>Фитбол.</b> Комплекс базовых упражнений на «фитболе»	Упражнения на фитболах для формирования правильной осанки. Упражнения на фитболах для развития гибкости и силы. Танцевальные упражнения с фитболом.	<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений и комбинаций. <b>Осваивать</b> комплексы и комбинации упражнений,	Текущий	Придумат ь танцеваль ную связку		

			<b>демонстрировать</b> технику их выполнения. <b>Выявлять</b> типичные ошибки и <b>исправлять</b> их.				
100	<b>Легкая атлетика.</b> Кроссовый бег.	Разминка – бег по кругу. ОРУ на месте. СБУ. Гладкий бег по стадиону 10 минут. ОФП на все группы мышц.	Уметь демонстрировать скоростную выносливость.	текущий			
101	<b>Легкая атлетика.</b> <b>Сдача контрольного норматива - кроссовая подготовка.</b>	Разминка – бег по кругу. ОРУ на месте. СБУ. Бег на 3 км (юноши), 2 км (девушки)	Уметь демонстрировать скоростную выносливость.	контрольн й			
102	<b>Фитбол.</b> <b>Контрольный урок танцевальная связка с мячом «Фитбол»</b>	Танцевальная связка с мячом под музыкальное сопровождение.	Показать упражнения на показательном выступлении Придумать танцевальную связку под музыкальное сопровождение.	контрольн й			