# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАВАНИЯ

**СМГ**

(для 10-11 классов)

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты**

**-**воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов;

-формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;

-готовность к служению Отечеству, его защите;

-сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур;

-сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

-толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

-нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

-готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

-эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

-принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек;

-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

-осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

-ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты**

**-**умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать информацию, получаемую из различных источников;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения с учетом гражданских и нравственных ценностей;

-владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

**Предметные результаты**

**-**умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

-овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь 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, ведению 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 контроль за их эффективностью;

-особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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 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.

Осуществлять:

-самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

-контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

-приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

-судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

-индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

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.

***Выпускник научится***

* использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
* выполнять передвижения на лыжах одновременными и попеременными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
* выполнять основные технические действия самбо;
* выполнять основные технические действия и приемы в волейболе, баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в РФ;*
* *характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности. Снижения утомления и нервно-психической нагрузки;*
* *характеризовать основные виды адаптивной физической культуры и объяснять их важное социальное значение;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *самостоятельно заниматься популярными видами спорта.*

**II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «А», в общей сетке часов соответствует типовой программе по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

**Раздел «Основы знаний»** содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

**Раздел «Легкая атлетика»** содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

**Раздел «Гимнастика»** содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; лазание и перелезание. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазание по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

**Раздел «Лыжная подготовка»** предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма обучающихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер.

**Раздел «Спортивные игры»** содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают психо-эмоциональный статус учащихся.

**Характеристика контингента:**

В 2020-21 учебном году для занятий физической культурой были направлены 15 учащихся, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу. Эти учащиеся были распределены в соответствии с расписанием и сменами на две группы. В специальных медицинских группах занимаются учащиеся 6-11 классов. В СМГ отнесены дети с диагнозами:

1) хронический пиелонефрит;

2) миопия;

3) сколиоз;

4) вегетососудистая дистония;

5) артралгия голеностопного сустава,

6) анкилозирующий спондилит.

**Миопия**

*Противопоказания:*

При миопии высокой степени противопоказаны наклоны, прыжки на скакалке, кувырки, соскоки, висы вниз головой, выполнение упражнений при ЧСС свыше 180 уд/мин. Ограничить наклоны ниже пояса, а наклоны до пояса разрешаются.

Противопоказаны упражнения с натуживанием, упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки, соскоки, кувырки, стойка на голове, висы вниз головой), выполнение упражнений при ЧСС свыше 180 уд/мин. Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц.

*Показания:*

Рекомендуются: специальные физические упражнения, а) упражнения для наружных мышц глаз - движения глазного яблока, выполняемые по всем возможным направлениям, в исходных положениях лежа, сидя и стоя; б) упражнения для цилиарной мышцы в сочетании с самомассажем глаз; в) «зажмуривание» глаз. Выполнять упражнения в сочетании с общеукрепляющими и дыхательными.

Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.

**Сколиоз**

*Противопоказания:*

При сколиозе противопоказаны упражнения с отягощениями (тяжелая атлетика), чрезмерная подвижность позвоночника, художественная и спортивная гимнастика, аэробика, упражнения, связанные с сотрясением позвоночника (прыжки), виды спорта с асимметричной нагрузкой. Противопоказаны физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие его к перерастяжению. Упражнения с отягощениями, чрезмерная подвижность позвоночника, упражнения, связанные с сотрясением позвоночника, виды спорта с асимметричной нагрузкой. Занятия спортом противопоказаны.

*Показания:*

Рекомендуются общеразвивающие упражнения для мышц спины и брюшного пресса преимущественно в положении разгрузки позвоночного столба, специальные корригирующие гимнастические упражнения (симметричные и асимметричные), лечебное плавание (брассом, кролем на спине) в сочетании с лечебной гимнастикой, дыхательные упражнения, деторсионные упражнения. Важную роль играет сбалансированная диета: белковое питание, минимум сладкого, овощи, фрукты.

**Хронический пиелонефрит**

*Противопоказания:*

Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждением тела.

*Показания:*

При проведении ОРУ особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.

**Вегетососудистая дистония**

*Противопоказания:*

Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, интенсивным напряжением мышц брюшного пресса.

*Показания:*

ОРУ, охватывающие все группы мышц, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег, бег в медленном темпе.

**Анкилозирующий спондилит**

**АС-** хроническое воспалительное ревматическое заболевание. Он относится к аутоиммунным заболеваниям (Болезнь Бехтерева). Хроническое воспалительное заболевание поражающие главным образом позвоночник.

*Противопоказания:*

Работа, связанная с вынужденным положением тела, частыми наклонами туловища, вибрацией туловища. Противопоказана работа с длительным пребыванием на ногах, упражнения с нагрузкой на позвоночник, прыжки.

*Показания:*

Общеукрепляющие упражнения, упражнения с палкой, плавание.

**Артралгия голеностопного сустава**

Артралгия суставов представляет собой болевой синдром, в который входит комплекс симптоматических признаков, свидетельствующих о воспалении в области крупных сочленений костей.

*Противопоказания:*

Противопоказаны бег, прыжки. Интенсивные силовые упражнения, длительная работа в исходном положении стоя.

*Показания:*

Выполнение специальной гимнастики для укрепления связок и мышц, занятия в бассейне. Предпочтительнее отдать щадящим упражнениям (пилатес, фитнес), также ОРУ в исходном положении сидя, лежа.

Если учащийся отсутствовал на занятиях по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, олимпиадах и т.п.), то необходимо принести документ, подтверждающий причину отсутствия, взять задания в соответствии с разделом программы и в установленный срок сдать.

Если учащемуся противопоказаны какие-либо физические упражнения, тогда необходимо взять темы рефератов и требования к оформлению и содержанию реферата в соответствии с темой.

Теоретический материал, в форме рефератов защищается устно (рассказывается) и сдается учителю.

Все необходимые зачеты, задания, рефераты сдавать вовремя (за исключением таких ситуаций, как: резкое ухудшение состояния, прогрессирование болезни, необходимость срочной госпитализации или лечения).

В случае ремиссии болезни, ухудшении состояния здоровья, прогрессирования болезни, необходимости срочной госпитализации или лечения лицеист (лицеистка) освобождается от физической нагрузки. В таком случае необходимо взять темы рефератов и требования выполнения и сдачи данной работы.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**СМГ «А» 10,11 кл (базовый)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата, класс** | | | **Тема урока** | **Корректировка** |
| планируемая | фактическая | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика (17 ч)** | | | | | |
| 1 | 02.09.21 | |  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.  Соблюдение безопасности при занятиях физической культурой. |  |
| 2 | 03.09.21 | |  | Первичный инструктаж по ТБ. Упражнения в ходьбе. Подвижные игры. Дыхательные упражнения. |  |
| 3 | 07.09.21 | |  | Упражнения оздоровительно-корригирующей направленности (на гимнастической стенке). Упражнения для профилактики нарушений осанки (у гимнастической стенки). |  |
| 4 | 09.09.21 | |  | Физические упражнения прикладного характера (строевые упражнения). Упражнения в ходьбе. |  |
| 5 | 10.09.21 | |  | Физические упражнения прикладного характера (строевые упражнения). |  |
| 6 | 14.09.21 | |  | Упражнения оздоровительно-корригирующей направленности (упражнения с мешочками). Упражнения для профилактики нарушений осанки. |  |
| 7 | 16.09.21 | |  | Определение уровня физических качеств в начале учебного года (тест на силовую выносливость: приседания, тест на быстроту двигательной реакции: броски и ловля теннисного мяча). |  |
| 8 | 17.09.21 | |  | Упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. |  |
| 9 | 21.09.21 | |  | Корригирующие упражнения с гимнастической палкой. Челночный бег 3\*10 м с переноской кубиков, касанием разметки ногой, рукой. |  |
| 10 | 23.09.21 | |  | Тест на координацию и скоростную выносливость: прыжки через скакалку на двух ногах. |  |
| 11 | 24.09.21 | |  | Тест на скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места. Дыхательные упражнения. |  |
| 12 | 28.09.21 | |  | Упражнения с мячами. Комплекс ОРУ. Закрепление техники метания теннисного мяча способом «из-за спины через плечо» в цель на точность с 6м. |  |
| 13 | 30.09.21 | |  | Ходьба с различными движениями рук. Тест на общую выносливость: равномерный бег до 6 мин. Упражнения на восстановление дыхания. |  |
| 14 | 01.10.21 | |  | Тест на силу: сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Упражнения на восстановление дыхания. |  |
| 15 | 05.10.21 | |  | Ходьба в сочетании с медленным бегом. Корригирующие упражнения на осанку. |  |
| 16 | 07.10.21 | |  | Образ жизни как фактор здоровья. Совершенствование техники метания теннисного мяча способом «прямой рукой сверху» в цель на точность с 3-5 м. Упражнения в равновесии. |  |
| 17 | 08.10.21 | |  | Образ жизни как фактор здоровья. Комплекс ОРУ. Упражнения в равновесии. |  |
| **Раздел 2. Спортивные игры**  **Баскетбол (22 ч)** | | | | | |
| 18 | 12.10.21 | |  | ПП и ТБ на уроках баскетбола. Элементы техники баскетбола. Подвижная игра «Эстафета с ведением баскетбольного мяча». |  |
| 19 | 14.10.21 | |  | Элементы техники баскетбола. Дыхательные упражнения. |  |
| 20 | 15.10.21 | |  | Передачи мяча. Ведение мяча |  |
| 21 | 19.10.21 | |  | Передачи мяча. Ведение мяча. Броски по кольцу |  |
| 22 | 21.10.21 | |  | Закрепление техники баскетбола (передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча, броски в кольцо). |  |
| 23 | 22.10.21 | |  | Упражнения для укрепления стоп. Упражнения для расслабления. |  |
| 24 | 26.10.21 | |  | Инструктаж по ТБ. Медленный бег с остановками и поворотами по сигналу. Игра в баскетбол по упрощенным правилам:3\*3 на одно кольцо. |  |
| 25 | 28.10.21 | |  | Игра в баскетбол по упрощенным правилам:3\*3 на одно кольцо.  Дыхательные упражнения. |  |
| 26 | 29.10.21 | |  | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. ОРУ с мячами. |  |
| 27 | 09.11.21 | |  | Правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол по 3-4 мин. Упражнения на восстановление. |  |
| 28 | 11.11.21 | |  | Учебная игра в баскетбол по 3-4 мин. Судейство. |  |
| 29 | 12.11.21 | |  | Упражнения для укрепления мышц ног. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. |  |
| 30 | 16.11.21 | |  | Ходьба с изменением скорости движения. Совершенствование изученных передач. Броски в кольцо с различных точек. |  |
| 31 | 18.11.21 | |  | Броски в движении. Учебная игра в баскетбол по 3-4 мин. |  |
| 32 | 19.11.21 | |  | Упражнения для укрепления мышечного корсета. Баскетбольная эстафета. |  |
| 33 | 23.11.21 | |  | Технико-тактические действия без мяча. |  |
| 34 | 25.11.21 | |  | Технико-тактические действия с мячом. |  |
| 35 | 26.11.21 | |  | Игра на ограниченной площадке. |  |
| 36 | 30.11.21 | |  | Игра с сокращением продолжительности игры. |  |
| 37 | 02.12.21 | |  | Тактические особенности игры в баскетбол. |  |
| 38 | 03.12.21 | |  | Игровые комбинации. Развитие двигательных способностей. |  |
| 39 | 07.12.21 | |  | Игровые комбинации. Учебная игра. |  |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка (15 ч)** | | | | | |
| 40 | 09.12.21 | |  | ПП и ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы закаливания. Подбор инвентаря. Скользящий шаг. |  |
| 41 | 10.12.21 | |  | Попеременный двухшажный ход. Развитие двигательных способностей. |  |
| 42 | 14.12.21 | |  | Одновременный двухшажный ход. Развитие двигательных способностей. |  |
| 43 | 16.12.21 | |  | Повороты на месте. Прохождение дистанции 1км. |  |
| 44 | 17.12.21 | |  | Одновременный бесшажный ход. Развитие двигательных способностей. |  |
| 45 | 21.12.21 | |  | Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход. |  |
| 46 | 23.12.21 | |  | Игры "гонки с преследованием", "гонки на выживание". |  |
| 47 | 24.12.21 | |  | Спуски в высокой стойке лыжника. |  |
| 48 | 28.12.21 | |  | Спуски в средней стойке лыжника. |  |
| 49 | 30.12.21 | |  | Спуски в низкой стойке лыжника. |  |
| 50 | 31.12.21 | |  | Прохождение дистанции 1 км. Развитие двигательных способностей. |  |
| 51 | 11.01.22 | |  | Подъёмы и спуски. Подвижные игры. |  |
| 52 | 13.01.22 | |  | Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции в 3,5-4 км. |  |
| 53 | 14.01.22 | |  | Эстафеты. |  |
| 54 | 18.01.22 | |  | Лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км. |  |
| **Раздел 4. Гимнастика (19 ч)** | | | | | |
| 55 | 20.01.22 | |  | ПП и ТБ на уроках гимнастики. Стойка на лопатках. Строевые упражнения. |  |
| 56 | 21.01.22 | |  | Танцевальные элементы. Упражнения в равновесии. |  |
| 57 | 25.01.22 | |  | Упражнения для растяжения мышц ног. Дыхательные упражнения. Лечебно-профилактический танец, направленный на коррекцию осанки. |  |
| 58 | 27.01.22 | |  | Танцевальные элементы (галоп, подскоки, шаги польки). Ритмическая гимнастика. |  |
| 59 | 28.01.22 | |  | Комплекс ОРУ с лентами. Упражнения для спины. «Мост». |  |
| 60 | 01.02.22 | |  | Основы массажа и самомассажа. Упражнения с набивными мячами на гимнастической скамейке. |  |
| 61 | 03.02.22 | |  | Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. «Мост». |  |
| 62 | 04.02.22 | |  | Упражнения с использованием способов стилизованной ходьбы. Стойка на лопатках. |  |
| 63 | 08.02.22 | |  | Лазания и перелазания. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. |  |
| 64 | 10.02.22 | |  | Лазание с изменяющимся направлением движения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. |  |
| 65 | 11.02.22 | |  | Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики. Аутогенная тренировка. |  |
| 66 | 15.02.22 | |  | Ритмическая гимнастика с направленностью на координацию движений. |  |
| 67 | 17.02.22 | |  | Упражнения в равновесии на бревне. Аутогенная тренировка (овладение способами релаксации). |  |
| 68 | 18.02.22 | |  | Питание и здоровье. Упражнение на дыхание. |  |
| 69 | 22.02.22 | |  | Комплекс упражнений со скакалкой. Стойка на лопатках. |  |
| 70 | 24.02.22 | |  | Упражнения на осанку с набивными мячами. «Ласточка». |  |
| 71 | 25.02.22 | |  | Упражнения в висах. Упражнения на восстановление. |  |
| 72 | 01.03.22 | |  | Лазанье по гимнастической лестнице. «Ласточка». |  |
| 73 | 03.03.22 | |  | Упражнения для глаз. Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. |  |
| **Раздел 5. Спортивные игры**  **Волейбол (20 ч)** | | | | | |
| 74 | 04.03.22 | |  | ПП и ТБ на уроках волейбола. Стойки и перемещения. |  |
| 75 | 08.03.22 | |  | Упражнения для укрепления мышц стопы. Передача мяча сверху. |  |
| 76 | 10.03.22 | |  | Передача мяча сверху на дальность полета. |  |
| 77 | 11.03.22 | |  | Передача мяча сверху на точность в парах. |  |
| 78 | 15.03.22 | |  | Передача мяча сверху над собой на результат. |  |
| 79 | 17.03.22 | |  | Прием мяча снизу. |  |
| 80 | 18.03.22 | |  | Прием мяча снизу в парах. |  |
| 81 | 22.03.22 | |  | Инструктаж по ТБ. Прием мяча снизу над собой на результат. |  |
| 82 | 24.03.22 | |  | Передача мяча сверху через сетку в парах. |  |
| 83 | 25.03.22 | |  | Передача мяча сверху через сетку в парах на результат. |  |
| 84 | 05.04.22 | |  | Нижняя прямая подача. |  |
| 85 | 07.04.22 | |  | Верхняя прямая подача. |  |
| 86 | 08.04.22 | |  | Нижняя боковая подача. |  |
| 87 | 12.04.22 | |  | Нападающий удар. |  |
| 88 | 14.04.22 | |  | Одиночное блокирование. |  |
| 89 | 15.04.22 | |  | Правила игры в волейбол и жестикуляция судей. |  |
| 90 | 19.04.22 | |  | Игровые комбинации. Учебная игра. |  |
| 91 | 21.04.22 | |  | Нападающий удар. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |
| 92 | 22.04.22 | |  | Игровые комбинации. Учебная игра. |  |
| 93 | 26.04.22 | |  | Учебная игра. |  |
| **Раздел 6. Легкая атлетика (12ч)** | | | | | |
| 94 | 28.04.22 | |  | ПП и ТБ на уроках лёгкой атлетики. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с изменением направления. |  |
| 95 | 29.04.22 | |  | Эстафетный бег. Низкий и высокий старт. |  |
| 96 | 03.05.22 | |  | Метание мяча. |  |
| 97 | 05.05.22 | |  | Метание мяча. Спринтерский бег. |  |
| 98 | 06.05.22 | |  | Спринтерский бег. Бег на 100м. |  |
| 99 | 10.05.22 | |  | Тест на силовую выносливость: приседания в произвольном темпе. Тест на быстроту двигательной реакции: броски и ловля теннисного мяча. |  |
| 100 | 12.05.22 | |  | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. |  |
| 101 | 13.05.22 | |  | Метание мяча. |  |
| 102 | 17.05.22 | |  | Тест на координацию и скоростную выносливость: прыжки через скакалку на двух ногах. |  |
| 103 | 19.05.22 | |  | Тест на скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места. Тест на силу: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |
| 104 | 20.05.21 | |  | Ходьба с различными движениями рук. Бег в равномерном темпе. |  |
| 105 | 24.05.21 | |  | Упражнения для мышц спины. Бег 100м. Эстафеты. |  |