ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 12 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Количество часов | Дата изучения | Виды, формы контроля |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| 1 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 2 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 3 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 4 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 5 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 6 | Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 7 |  Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 8 | Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 9 | Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 10 | Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 11 | Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 14 | Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 15 | Модуль «Плавание». Брасс 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 16 | Модуль «Атлетические единоборства». Правила техники безопасности на уроках. Виды единоборств. Приемы самостраховки. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 17 | Модуль «Атлетические единоборства». Основные приемы в единоборствах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 18 | Модуль «Атлетические единоборства». Защита от ударов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Атлетические единоборства». Аэробные упражнения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Атлетические единоборства». Круговая тренировка. Правила соревнований. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 21 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 24 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 28 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: 2000 м . –девушки, 3000 м. – юноши. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 30 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 31 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: метание гранаты на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Спортивные игры.Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Спортивные игры.Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 | 0 |  34 |