ЧОУ «Православная классическая гимназия «София»»

**УТВЕРЖДЕНA**

приказом ЧОУ «Православная

классическая гимназия «София»

от 29.08.18 г. № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**10 класс**

Составил: Бойцов Ю.К.

Учитель высшей категории

Клин, 2018

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1.Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, примерной программы по физической культуре, авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 10-11 класс» издательства «Просвещение» 2015г. программа реализуется на основе учебника «Физическая культура 10-11» Лях В.И. Издательства «Просвещения», 2015г

2. Количество часов в неделю – 3 часа. Общее количество часов в год – 102 часа**.**

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Личностные результаты**

Должны научиться:

* воспитанию российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и стоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
* формированию гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознано принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
* готовности к служению Отечеству, его защите;
* сформированности мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.
* сформированности основ саморазвития и самовоспитания, в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* толерантному сознанию и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* навыкам сотрудничества, со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
* нравственному сознанию и поведению на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
* готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* эстетическому отношению к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
* принятию и реализации ценности здорового и безопасного Образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* к бережному, ответственному и компетентному отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
* осознанному выбору будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
* сформированнности экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
* ответственному отношению к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Ученик получит возможность научиться:**

Личностным результатам отражающимся в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты**

Должны научиться:

* умению 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;
* умению продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* владению навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
* способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
* готовности и способностьик самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
* умению использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
* умению определять назначение и функции различных социальных институтов;
* умению самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
* владению языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
* владению навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Ученик получит возможность научиться:**

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планирование и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследова­тельской и социальной деятельности.

**Предметные результаты**

Должны научиться:

* умению использовать разнообразные формы и виды физиокультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* овладению современными Методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики заболеваний,
* овладению способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владению физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* овладению техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.
* Изучению предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, дня профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять;

* роль и значение физической культуры в развитии общества ичеловека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой и 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 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 и самодеятельных 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 самодеятельные 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;
* приёмы массажа с 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;**

**Ученик получит возможность научиться:**

Осваивать следующие двигательные умения, навыки и способности:

* в метаниях на дальность и на меткость, метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.), с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 х 2,5 м с 10-12 м (девушки) с 15-2м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши);
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 - 125 см (юноши), 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), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), 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 должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл.1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

**Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие и характеристика его основных типов, составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представления о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятия об основных видах тренировки: теоретической физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основа и организация проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовке в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий, в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма профилактические мероприятия (гигиенические процедуры закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при возникновении и пагубного влияния на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни

**Закрепление навыков закаливания**. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приемов саморегуляции**. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная **и** психорегулирующая тренировка

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**Способы двигательной**

**(физкультурно – оздоровительной, спортивно-оздоровительной**

**и прикладной) деятельности.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельно-оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). закрепление навыков ( воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры),приобретенных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики(юноши), ритмической гимнастики (девушки),упражнений с использование роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальном здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношении веса и роста становой и кистевой динамо метрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости легких, частоты дыхания, физической подготовленности(сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость, скоростных, силовых, координационных способностей)

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

**Прикладная физкультурная деятельность**.

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки(связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии(юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

***Спортивные игры****:* игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

***Гимнастика*** *(юноши):* лазание по горизонтальному, наклоному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Легкая атлетика** *(юноши):* метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эста­феты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

***Лыжная подготовка*** *(юноши):* преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.), эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Физическое совершенствование**

***Спортивные игры****:* совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбола, волейбол, футбол).

***Гимнастика с элементами акробатики****:* освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

***Легкая атлетика****:* совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка****:* совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Но итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов - итоговые работы.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 1011 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014-«016).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды программного материала | количество часов (уроков) |
| **10 класс** |
| 1 | **Базовый уровень** | **87** |
| 1.1 | основы знаний по физической культуре | **в процессе уроков** |
| 1.2 | способы физкультурной деятельности | **в процессе урока** |
| 1.3 | спортивные игры | **18** |
| 1.4 | гимнастика с элементами акробатики | **18** |
| 1.5 | легкая атлетика | **30** |
| 1.6 | лыжная подготовка | **18** |
| 2 | **вариативная часть** | **18** |
| 2.1 | спортивные игры | **18** |
|  | итого | **102** |

**Учащиеся распределены по следующим группам здоровья (11детей**)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа здоровья | Физкультурная группа | Количество детей |
| II | Специальная | Бондаренко Ян Алексеевич |
| II | Основная | Брежнева Полина Игоревна |
| III | Подготовительная | Викторчик Ксения Олеговна |
| II | Подготовительная | Горовский Федор Александрович |
| II | Основная | Денисюк Анна Олеговна |
| II | Основная | Ковалева Мария Игоревна |
| II | Основная | Марченко Елизавета Дмитриевна |
| II | Основная | Матвеева Анастасия Олеговна |
| II | Основная | Насретдинова Анна Фаритовна |
| III | Специальная | Полякова Анна Михайловна |
| III | Специальная | Пушкарева Екатерина Игоревна |
| III | Подготовительная | Разоренова Мария Витальевна |
| II | Основная | Романов Семен Константинович |
| II | Основная | Снегирева Ирина Вячеславовна |
| II | Основная | Тюков Михаил Алексеевич |
| II | Основная | Филиппова Нина Алексеевна |

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем. | Планируе  мые сроки | Скорректированные сроки |
|  | **Легкая атлетика-17ч** |  |  |
| 1 | Низкий старт Передача эстафетной палочки Инструктаж по ТБ | 01.09-10.09 |  |
| 2 | Низкий старт 2х400, 100м. Эстафета. |  |
| 3 | Передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. |  |
| 4 | Бег **на результат** 100м. | 11.09-17.09 |  |
| 5 | Бег в среднем темпе до 2000м. Метание гранаты. |  |
| 6 | Метание гранаты в горизонтальную цель. |  |
| 7 | Бег Метание гранаты на дальность. | 18.09-24.09 |  |
| 8 | Метание гранаты с разбега. |  |
| 9 | **Метание гранаты с разбега (учет)**. Бег в среднем темпе до 3200м. |  |
| 10 | Бег 2000м – девушки и 3000м – юноши **на результат.** | 25.09-01.10 |  |
| 11 | Техника прыжка в длину с места. |  |
| 12 | **Учет прыжка в длину с места**. Специальные прыжковые упражнения. |  |
| 13 | Челночный бег 10х10. Развитие координации движений. | 02.10-08.10 |  |
| 14 | Челночный бег 10х10. **(учет).** Прыжки со скакалкой. |  |
| 15 | Прыжок в высоту Работа толчковой ноги |  |
| 16 | Техника приземления. ОРУ | 09.10-15.10 |  |
| 17 | Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. |
|  | **Спортивные игры-18ч.** |  |
| 18/1 | **Волейбол.** Чередование способов перемещения |  |
| 19/2 | Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. | 16.10-22.10 |  |
| 20/3 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. |  |
| 21/4 | Работа рук при нападающем ударе |  |
| 22/5 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 23.10-29.10 |  |
| 23/6 | Работа кисти при нападающем ударе. |  |
| 24/7 | Навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча. |  |
| 25/8 | Прием мяча снизу от нападающего удара. | 30.10-12.11 |  |
| 26/9 | Техника работы рук, ног, туловища |  |
| 27/10 | **Баскетбол.** Передвижений и остановок игроков. |  |
| 28/11 | Передача мяча различными способами на месте. | 13.11-19.11 |  |
| 29/12 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. |  |
| 30/13 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. |  |
| 31/14 | **Передача мяча различными способами(учет)** | 20.11-26.11 |  |
| 32/15 | Индивидуальные действия в защите |  |
| 33/16 | Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. |  |
| 34/17 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча | 27.11-30.11 |  |
| 35/18 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. |  |
|  | **Гимнастика-18ч.** |  |
| 36/1 | Вис согнувшись, вис прогнувшись(ю),вис прогнувшись, переход (д). |  |
| 37/2 | Правила страховки. Повороты в движении. | 01.12-10.12 |  |
| 38/3 | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.(ю). Толчком ног подъем(д). |  |
| 39/4 | Перестроение. подтягивание на перекладине(ю).Вис прогнувшись(д) |  |
| 40/5 | Повороты в движении, висы, подъём переворотом(ю). Толчком двух ногами с углом(д). | 11.12-17.12 |  |
| 41/6 | Подтягивание на перекладине (ю).Вис прогнувшись, переход(д). |  |
| 42/7 | Вис согнувшись, вис прогнувшись.(ю) Вис прогнувшись, переход в упор(д) |  |
| 43/8 | Подъём переворотом.(ю) Равновесие на жерди.(д). | 18.12-24.12 |  |
| 44/9 | **Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте (учет)(ю).** Толчком двух ног вис углом.(д). |  |
| 45/10 | Длинный кувырок через препятствие(ю) Выполнение комбинаций **(учет)(д)*.*** |  |
| 46/11 | Стойка на руках с помощью. (ю) Сед углом, стойка на лопатках.(д). | 25.12-29.12 |  |
| 47/12 | Комбинация из разученных элементов(ю). Сед углом. Стоя на коленях, наклон (д). |  |
| 48/13 | Лазание по канату на скорость(ю). Упражнение на гимнастической скамейке(д). |  |
| 49/14 | Прыжки. ОРУ(ю). Длинный кувырок(д) | 09.01-14.01 |  |
| 50/15 | Лазание по канату в два приема без помощи рук.(ю). Комбинация из разученных элементов.(д). |  |
| 51/16 | Опорные прыжки через коня.(ю)***.***ОРУ с предметами(д). |  |
| 52/17 | Комбинация из разученных элементов **(учет**)(ю).Комбинация из разученных элементов **(учет**)(д). | 15.01-21.01 |  |
| 53/18 | Опорный прыжок. (**учет)(ю)** Опорный прыжок. (**учет)(д)** |  |
|  | **Лыжная подготовка-18ч.** |  |
| 54/1 | Попеременный двухшажный и одновременный одношажного ходы |
|  |
| 55/2 | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. | 22.01-28.01 |  |
| 56/3 | Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги |  |
| 57/4 | Подседание и разгибание ноги при отталкивании. |  |
| 58/5 | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 29.01-04.02 |  |
| 59/6 | Одновременный одношажный коньковый ход. |  |
| 60/7 | Переход с одновременных ходов на попеременные. |  |
| 61/8 | Разгибание ноги при отталкивании. | 05.02-11.02 |  |
| 62/9 | Движение рук и ног в одношажном коньковом ходе. |  |
| 63/10 | Прохождение дистанции 5,0 км. |  |
| 64/11 | Постановка палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро. | 19.02-28.02 |  |
| 65/12 | Одновременный двухшажный коньковый ход. |  |
| 66/13 | Техника лыжных ходов. |  |
| 67/14 | Коньковый ход(**учет**). Работа рук и ног при передвижении. | 01.03-11.03 |  |
| 68/15 | Переход по дистанции до 5,5 км |  |
| 69/16 | Прохождение дистанции 3,0 км –девушки. 5 км -юноши на время **(учет).** |  |
| 70/17 | Разгибание ноги при преодолении впадины. | 12.03-18.03 |  |
| 71/18 | Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. |  |
|  | **Спортивные игры-18ч.** |  |
| 72/1 | **Волейбол**. Работы рук при приеме и передаче. |  |
| 73/2 | Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной. | 19.03-25.03 |  |
| 74/3 | Верхняя подача мяча сверху и прием с подачи. |  |
|  |
| 75/4 | Постановка рук при парном блокировании. |
| 76/5 | **Игра с розыгрышем мяча на три касания.** (**учет).** | 26.03-01.04 |  |
| 77/6 | Техника работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. |  |
| 78/7 | **Проверка техники выполнения нападающего удара.** (**учет)** |  |
| 79/8 | техника выполнения одиночного и парного блокирования (**учет).** | 02.04-08.04 |  |
| 80/9 | Технические и тактические приемы в двухсторонней игре. |  |
| 81/10 | **Баскетбол.**передвижений и остановок игроков. |  |
| 82/11 | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. | 16.04-22.04 |  |
| 83/12 | Ведение мяча с сопротивлением. |  |
| 84/13 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. |  |
| 85/14 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | 23.04-29.04 |  |
| 86/15 | Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств |  |
| 87/16 | Сочетание приёмов: **ведение**, бросок **(учет).** |  |
| 88/17 | Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств | 30.04-06.05 |  |
| 89/18 | Сочетание приёмов: ведение, бросок. |  |
|  | **Легкая атлетика-13ч** |  |
| 90/1 | Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. |
| 91/2 | Старт в эстафетном беге.. Инструктаж по ТБ. | 07.05-13.05 |  |
| 92/3 | Равномерный бег до 14 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. |  |
| 93/4 | Низкий старт. Ускорения 2х20, 60, 80 м. |  |
| 94/5 | Передача эстафетной палочки (бегом) с уходом от партнера. | 14.05-20.05 |  |
| 95/6 | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,6 км. |  |
| 96/7 | **Бег 100 м учет**. Метание гранаты с разбега. |  |
| 97/8 | Метание гранаты с разбега по коридору. | 21.05-27.05 |  |
| 98/9 | Метание гранаты с разбега по коридору 10 м **(учет) .** Отталкивание от доски |  |
| 99/10 | Прыжок в длину с разбега. Индивидуальный разбег. |  |
| 100/11 | Бег 2000 м и 3000 м на результат. Развитие выносливости. | 28.05-31.05 |  |
| 101/12 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» **(учет)**. |  |
|  |
| 102/13 | Прыжок в высоту с 11-13шагов с разбега |  |
|  | **Итого-102часа** |  |  |

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания ШМО

естественно-научного цикла

№ 1 от 29.08.2018г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.Г. Кемайкина

29.08.2018г.