ЧОУ «Православная классическая гимназия «София»

**УТВЕРЖДЕН**

приказом директора ЧОУ «Православная

классическая гимназия «София»

от 29.08.2018 г. Приказ №\_\_\_

Рабочая программа

по физической культуре.

Уровень программы: базовый

11класс

Составитель: Зуева В.А.,

Учитель физкультуры

Клин, 2018 г.

**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 предмета**

**Личностные результаты**

Ученик научится:

* 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**

Ученик научится:

* 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**

Ученик научится:

* 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**.

Рабочая программа по физической культуре 10 класс 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) |
| **11 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 (11 детей**)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группы здоровья | Физкультурная группа | Количество детей |
| I | Основная | 1Воскобоева П |
| II | Основная | 1 Басова Д  2 Денисюк П  3 Павлеев К  4Чимиринская А  5Штабская В |
| II | Подготовительная | 1 Двинина М  2 Донгаш К  3 Никольский А  4 Попова В  5Федоров И |
| **Календарно-тематическое планирование**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **Наименование разделов и тем.** | Прохождение тем(даты) | Скорректированное прохождение тем(даты) |  | |  | **Легкая атлетика-17часов** |  |  | | 1 | Низкий старт. Бег по дистанции | 03.09 |  | | 2 | Эстафетный бег. Бег по дистанции *(70-90 м).* | 04.09 |  | | 3 | Финиширование. Эстафетный бег. Низкий старт | 06.09 |  | | 4 | Специальные беговые упражнения. Бег *(100 м,* ***учет****).* | 10.09 |  | | 5 | Прыжок в длину Отталкивание. Челночный бег. | 11.09 |  | | 6 | Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. | 13.09 |  | | 7 | Дозирование прыжковых упражнений. Прыжок в длину **(учет).** | 17.09 |  | | 8 | Метание гранаты из разных положений. | 18.09 |  | | 9 | Метание гранаты на дальность +(**учет**). | 20.09 |  | | 10 | Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 24.09 |  | | 11 | Бег *(15-24 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. | 25.09 |  | | 13 | Бег *(17-26 мин).* ОРУ. Правила соревнований | 27.09 |  | | 14 | Бег *(18-25 мин).* Специальные беговые упражнения. | 01.10 |  | | 15 | Бег *(19-25 мин).* Развитие выносливости. | 02.10 |  | | 16 | Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. | 04.10 |  | | 17 | Бег -2000-*3000 м* ***(учет****).* Опрос по теории. | 08.10 |  | |  | **Спортивные игры-19часов** |  |  | | 18/1 | Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача | 09.10 |  | | 19/2 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 11.10 |  | | 20/3 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 15.10 |  | | 21/4 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 16.10 |  | | 22/5 | Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар | 18.10 |  | | 23/6 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча | 22.10 |  | | 24/7 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 23.10 |  | | 25/8 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. | 25.10 |  | | 26/9 | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением | 05.11 |  |  | | 27/10 | **Баскетбол.** Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча. | 06.11 |  | | 28/11 | Совершенствование перемещений и остановок Передача. | 08.11 |  | | 29/12 | Сочетание приемов: ведение, бросок. Быстрый прорыв(3х1). | 12.11 |  | | 30/13 | Передача мяча в движении различными способами | 13.11 |  | | 31/14 | Быстрый прорыв(3х1). Учебная игра. | 15.11 |  | | 32/15 | Передача мяча в движении различными способами | 19.11 |  | | 33/16 | Бросок в прыжке со средней дистанции. | 20.11 |  | | 34/17 | Нападение против зонной защиты *(1*х *3*х *1).*. | 22.11 |  | | 35/18 | Ведение мяча с сопротивлением. | 26.11 |  | | 36/19 | Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание. | 27.11 |  | |  | **Гимнастика-18ч.** |  |  |  | | 37/1 | Инструктаж по ТБ. Современные системы физвоспитания. | 29.11 |  | | 38/2 | Перестроение из колонны, Длинный кувырок(ю) Стойка на руках(д). | 03.12 |  | | 39/3 | Перестроение из колонны. Стойка на руках(ю). Стойка на лопатках.(д) | 04.12 |  | | 40/4 | Длинный кувырок через препятствие (ю). Сед углом(д). | 06.12 |  | | 41/5 | Перестроение. Эстафеты. Акробатическая комбинация. | 10.12 |  | | 42/6 | Кувырок вперед, назад, стойка (ю). Равновесие на одной ноге, кувырок.(д) | 11.12 |  | | 43/7 | Развитие силовых способностей(ю), кувырок вперед, назад(д). | 13.12 |  | | 44/8 | Упражнения Висах и в упор(ю). Кувырок вперед назад(д**)( учет**). | 17.12 |  | | 45/9 | Вис прогнувшись, согнувшись(ю).Подтягивание (д). | 18.12 |  | | 46/10 | Вис прогнувшись, согнувшись(ю).Вис прогнувшись соскок вперед (д). | 20.12 |  | | 47/11 | Подъем переворотом в упор махом (ю) Вис на верхней жерди с опорой ног (д). | 24.12 |  | | 48/12 | Переворотом в упор махом и силой (ю), переход в упор на нижнюю жердь (д). | 25.12 |  | | 49/13 | Прыжок ноги врозь через коня(ю ) Прыжок углом с разбега(д) | 27.12 |  | | 50/14 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре. | 10.01 |  | | 51/15 | Метание набивного мяча Сгибание и разгибание рук в упоре. | 14.01 |  | | 52/16 | Повороты в движении. Перестроение. ОРУ. | 15.01 |  |  | | 53/17 | Сгибание и разгибание рук в упоре от пола(ю), с опорой руками на гимнастическую скамейку(д). | 17.01 |  | | 54/18 | Преодоление полосы препятствий(ю) Упражнения в равновесии(д). | 21.01 |  | |  | **Лыжная подготовка-18ч.** |  |  | | 55/1 | Температурные режимы Попеременный двушажный ход. | 22.01 |  | | 56/2 | ОРУ на лыжах. Безшажный ход. Одновременный ход. | 24.01 |  | | 57/3 | Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | 28.01 |  | | 58/4 | Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. | 29.01 |  | | 59/5 | Одновременный безшажный ход. Коньковый ход. | 31.01 |  | | 60/6 | Техника спусков и подъемов с поворотами. | 04.02 |  | | 61/7 | Техника торможения «плугом». | 05.02 |  | | 62/8 | комплекса ОРУ Прохождение дистанции | 07.02 |  |  | | 63/9 | Попеременный четырехшажный ход. | 11.02 |  | | 64/10 | Спуски и подъемы Прохождение 4км-5км. | 12.02 |  | | 65/11 | Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». | 14.02 |  | | 66/12 | Прохождение дистанции 5км | 18.02 |  | | 67/13 | Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». | 19.02 |  | | 68/14 | комплекса ОРУ по лыжной подготовке. дистанция 3км. | 21.02 |  | | 69/15 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | 25.02 |  | | 70/16 | **Спуски и подъемы**. Прохождение 4км. **Учет.** | 26.02 |  | | 71/17 | Различные передвижения на лыжах. Катание с горки. | 04.03 |  | | 72/18 | **Дистанции 5км. Учет.** | 05.03 |  | |  | **Спортивные игры-17ч.** |  |  | | 73/1 | Волейбол. Стойки и передвижения игроков. | 07.03 |  | | 74/2 | Прямой нападающий удар из 2-й зоны. | 11.03 |  | | 75/3 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 12.03 |  | | 76/4 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. | 14.03 |  | | 77/5 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. | 18.03 |  |  | | 78/6 | Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей | 19.03 |  | | 79/7 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча **(учет)**. | 21.03 |  | | 80/8 | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра. | 25.03 |  | | 81/9 | Прямой нападающий удар (**учет).** Развитие координационных способностей. | 26.03 |  | | 82/10 | **Баскетбол.** Совершенствование перемещений и остановок игрока. | 28.03 |  |  | | 83/11 | Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | 01.04 |  | | 84/12 | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. | 02.04 |  | | 85/13 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. | 04.04 |  | | 86/14 | Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. | 08.04 |  | | 88/16 | Перемещения и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | 09.04 |  |  | | 89/17 | Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 11.04 |  | |  | **Легкая атлетика-13ч.** |  |  | | 90/1 | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. | 15.04 |  | | 91/2 | Финиширование. Челночный бег. | 16.04 |  | | 92/3 | Бег по дистанции *(70-90 м).* Развитие скоростно-силовых качеств. | 18.04 |  | | 93/4 | Бег по дистанции *(70-90 м,* ***учет****).* Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | 29.04 |  | | 94/5 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов (**учет**). | 30.04 |  | | 95/6 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ.. | 05.05 |  | | 96/7 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 06.05 |  | | 97/8 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. | 07.05 |  | | 98\9 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 13.05 |  | | 99/10 | разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 14.05 |  | | 100/11 | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, изменением темпа и ритма шагов. | 1605 |  | | 101/12 | Бег 2000-*3000 м* ***(учет****).* Биохимические основы техники бега. | 20.05 |  | | 102/13 | Специальные беговые упражнения | 21.05 |  | |  | **Итого-102часа** |  |  | |  |  | | | |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

естественно-научного цикла

от 30.08.2018г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Г. Кемайкина

30.08.2018г.