**ЧОУ Православная классическая гимназия «София»**

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора ЧОУ «Православная

классическая гимназия «София»

от 29.08.2017 г. Приказ № 67/16

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**11 класс**

Составил: Бойцов Ю.К.

«Отличник физической культуры и спорта»,

Учитель высшей категории

Клин, 2017г.

 **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).

 Учащиеся распределены по следующим группам здоровья (14 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа здоровья | Физкультурная группа | Количество детей |
| II | Основная | Борзенкова Елена Николаевна  |
| II | Основная | Викторов Артем Дмитриевич  |
| II | Подготовительная | Волкова Анастасия Сергеевна  |
| II | Основная | Грязнова Ангелина Владимировна |
| II | Основная | Калуцкая Мария Владимировна |
| III | Подготовительная | Киселев Александр Дмитриевич  |
| II | Основная | Лазорцев Михаил Валерьевич  |
| II | Основная | Марченко Дмитрий Дмитриевич  |
| II | Подготовительная | Маценов Кирилл Андреевич |
| I | Основная | Набиева Кристина Максимовна  |
| III | Подготовительная | Поляков Алексей Михайлович  |
| II | Основная | Прокопович Егор Александрович |
| II | Основная | Смирнова Елена Сергеевна |
| Полностью освобожденная от физкультуры |  | Терентьева Дарья Олеговна  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Распределение учебного времени на различные виды программ при 3-х разовых занятий в неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 1 | Легкая атлетика | 14 |
| 2 | Спортивно-подвижные игры | 16 |
| 3 | Гимнастика и акробатика | 18 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |
| 5 | Легкая атлетика | 6 |
| 6 | Спортивные игры | 18 |
| 7 | Легкая атлетика | 12 |
|  | Итого | 120 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | ***Лёгкая атлетика 14ч.*** |  |  |
| 1 | Меры безопастности на уроках. Бег - 30 м | 01.09-10.09 |  |
| 2 | Бег на короткую дистанцию-60 м | 01.09-10.09 |  |
| 3 | Бег на среднюю дистанцию 300м/500м | 01.09-10.09 |  |
| 4 | Бег на среднюю дистанцию-600м/800 м | 11.09-17.09 |  |
| 5 | Бег на среднюю дистанцию- 1500-2000 м | 11.09-17.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину с места | 11.09-17.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега (разучивание) | 18.09-24.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега (закрепление) | 18.09-24.09 |  |
| 9 | Упражнения метателя. Метание мяча | 18.09-24.09 |  |
| 10 | Метание малого мяча на дальность | 25.09-01.10 |  |
| 11 | Метание малого мяча в цель | 25.09-01.10 |  |
| 12 | Силовые упражнения. Подтягивание | 25.09-01.10 |  |
| 13 | Упражнения на скакалке (время) | 02.10-08.10 |  |
| 14 | Упражнения на скакалке (выносливость) | 02.10-08.10 |  |
|  | ***Спортивно-подвижные игры 16ч.*** |  |  |
| 15 | Правила игры. Стойки игрока | 02.10-08.10 |  |
| 16 | Ведение мяча в разных стойках | 09.10-15.10 |  |
| 17 | Ловля и передача мяча | 09.10-15.10 |  |
| 18 | Передача мяча в движении | 09.10-15.10 |  |
| 19 | Броски мяча одной рукой с места | 16.10-22.10 |  |
| 20 | Броски мяча двумя руками с места | 16.10-22.10 |  |
| 21 | Броски мяча в движении | 16.10-22.10 |  |
| 22 | Комбинация из освоенных элементов | 23.10-29.10 |  |
| 23 | Правила игры. Стойка игрока. Перемещения | 23.10-29.10 |  |
| 24 | Передача мяча сверху двумя руками на месте | 23.10-29.10 |  |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения  | 30.10-12.11 |  |
| 26 | Передача мяча над собой | 30.10-12.11 |  |
| 27 | Передача мяча (с партнером) | 30.10-12.11 |  |
| 28 | Нижняя подача мяча | 13.11-19.11 |  |
| 29 | Прием мяча | 13.11-19.11 |  |
| 30 | Комбинация из освоенных элементов | 13.11-19.11 |  |
|  | ***Гимнастика 18ч.*** |  |  |
| 31 | Упражнения на перекладине (разучивание) | 20.11-26.11 |  |
| 32 | Упражнения на перекладине (закрепление) | 20.11-26.11 |  |
| 33 | Акробатические элементы | 20.11-26.11 |  |
| 34 | Акробатические элементы. Упражнение на гибкость | 27.11-30.11 |  |
| 35 | Акробатическое соединение (разучивание) | 27.11-30.11 |  |
| 36 | Акробатическое соединение (закрепление) | 27.11-30.11 |  |
| 37 | Упражнения на бревне и брусьях (разучивание) | 01.12-10.12 |  |
| 38 | Упражнения на бревне и брусьях (закрепление) | 01.12-10.12 |  |
| 39 | Упражнения на бревне и брусьях (совершенствование) | 01.12-10.12 |  |
| 40 | Упражнения на гимнастической скамейкой | 11.12-17.12 |  |
| 41 | Лазание по канату (разучивание) | 11.12-17.12 |  |
| 42 | Лазание по канату (закрепление) | 11.12-17.12 |  |
| 43 | Прыжок на козла (разучивание) | 18.12-24.12 |  |
| 44 | Прыжок на козла (совершенствование). Упражнения на пресс | 18.12-24.12 |  |
| 45 | Прыжок на козла (закрепление) | 18.12-24.12 |  |
| 46 | Упражнения на скакалке (время) | 25.12-29.12 |  |
| 47 | Упражнения на скакалке (выносливость) | 25.12-29.12 |  |
| 48 | ОРУ с предметами (набивные мячи) | 25.12-29.12 |  |
|  | ***Лыжная подготовка 18ч.*** |  |  |
| 49 |  Попеременный двухшажный ход (разучивание) | 09.01-14.01 |  |
| 50 |  Попеременный двухшажный ход (совершенствование) | 09.01-14.01 |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход (закрепление) | 09.01-14.01 |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход (учет) | 15.01-21.01 |  |
| 53 |  Одновременный бесшажный ход (разучивание) | 15.01-21.01 |  |
| 54 |  Одновременный бесшажный ход (совершенствование) | 15.01-21.01 |  |
| 55 |  Одновременный бесшажный ход (закрепление) | 22.01-28.01 |  |
| 56 | Одновременный бесшажный ход (учет) | 22.01-28.01 |  |
| 57 | Подъем «полуелочкой» (разучивание) | 22.01-28.01 |  |
| 58 | Подъем «полуелочкой» (совершенствование) | 29.01-04.02 |  |
| 59 | Спуски с горок (разучивание) | 29.01-04.02 |  |
| 60 | Спуски с горок(совершенствование) | 29.01-04.02 |  |
| 61 | Торможение «Плугом» (разучивание) | 05.02-11.02 |  |
| 62 | Торможение «Плугом» (совершенствование) | 05.02-11.02 |  |
| 63 | Повороты переступанием (разучивание) | 05.02-11.02 |  |
| 64 | Повороты переступанием (совершенствование) | 19.02-28.02 |  |
| 65 | Прохождение дистанции 1 км | 19.02-28.02 |  |
| 66 | Прохождение дистанции 1 км (учет) | 19.02-28.02 |  |
|  | ***Лёгкая атлетика 6ч.*** |  |  |
| 67 | Челночный бег 3 Х 10 м (разучивание) | 01.03-11.03 |  |
| 68 | Челночный бег 3 Х 10 м (учет) | 01.03-11.03 |  |
| 69 | Прыжок в длину с места | 01.03-11.03 |  |
| 70 | Прыжок в высоту (разучивание) | 12.03-18.03 |  |
| 71 | Прыжок в высоту (совершенствование) | 12.03-18.03 |  |
| 72 | Метание мяча в цель | 12.03-18.03 |  |
|  | ***Спортивные игры 12ч.*** |  |  |
| 73 | Броски мяча одной рукой в движении | 19.03-25.03 |  |
| 74 | Броски мяча двумя руками в движении | 19.03-25.03 |  |
| 75 | Броски мяча с места без сопротивления | 19.03-25.03 |  |
| 76 | Броски мяча с места с сопротивлением | 26.03-01.04 |  |
| 77 | Вырывание мяча | 26.03-01.04 |  |
| 78 | Выбивание мяча | 26.03-01.04 |  |
| 79 | Передача мяча сверху двумя руками на месте (закрепление) | 02.04-08.04 |  |
| 80 | Передача мяча над собой (закрепление) | 02.04-08.04 |  |
| 81 | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения | 02.04-08.04 |  |
| 82 | Нижняя прямая подача (усовершенствование) | 16.04-22.04 |  |
| 83 | Нижняя прямая подача (закрепление)  | 16.04-22.04 |  |
| 84 | Комбинационные упражнения | 16.04-22.04 |  |
|  | ***Спортивные игры 6ч.*** |  |  |
| 85 | Вырывание и выбивание мяча (закрепление) | 23.04-29.04 |  |
| 86 | Комбинации из освоенных элементов | 23.04-29.04 |  |
| 87 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений | 23.04-29.04 |  |
| 88 | Терминология. Игровые задания с ограниченным числом игроков | 30.04-06.05 |  |
| 89 | Игры на укороченных площадках | 30.04-06.05 |  |
| 90 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 30.04-06.05 |  |
|  | ***Лёгкая атлетика 12ч.*** |  |  |
| 91 | Упражнения на скакалке (время)-учет | 07.05-13.05 |  |
| 92 | Упражнения на скакалке (выносливость)-учет | 07.05-13.05 |  |
| 93 | Подтягивание (учет) | 07.05-13.05 |  |
| 94 |  Метание мяча (закрепление) | 14.05-20.05 |  |
| 95 | Метание малого мяча (учет) | 14.05-20.05 |  |
| 96 | Прыжок в длину с разбега (разучивание) | 14.05-20.05 |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега (совершенствование) | 21.05-27.05 |  |
| 98 | Высокий старт. Бег на короткую дистанцию-30 м (совершенствование) | 21.05-27.05 |  |
| 99 | Бег на короткую дистанцию-60 м (совершенствование) | 21.05-27.05 |  |
| 100 | Бег на среднюю дистанцию 300м/500м (совершенствование) | 28.05-31.05 |  |
| 101 | Бег на среднюю дистанцию-600м/800 м (совершенствование) | 28.05-31.05 |  |
| 102 | Переводной зачет по всем разделам физкультуры. | 28.05-31.05 |  |

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания ШМО

естественно-научного цикла

№ 1 от 29.08.2017г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Г. Кемайкина

 29.08.2017г.