***МБОУ «Амгино- Олекминская средняя общеобразовательная школа»***

 ***ПРИНЯТО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ***

 заседанием МО зам. директора директор школы

\_\_\_\_\_Янкова К.В.. \_\_\_\_\_\_Соловьева Л.И. \_\_\_\_\_\_Янкова О.Ю.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

***по физической культуре***

***10 -й класс***

Учитель физической культуры

Чердонов Андрей Матвеевич

 2020-2021 г.г.

**Рабочая программа для 10 класса**

**Пояснительная записка**

**Название программы:**Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2017г.

**На сколько часов рассчитана рабочая программа:** 3 часа

**Учебник**: Физическая культура.10-11 классы: под общ. Редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2019г.

**Уровень программы:** (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

**Для каких обучащиюхсясоставлена (опираясь на реальные недостатки в облученности - результат обучения):** для общеобразовательных классов и классов компенсирующего обучения

**УМК учителя:** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2017г.

**УМК обучающегося:** Учебник Физическая культура.8-9 классы: под общ. Редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2019г.

**Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:**

**Количество часов регионального компонента, встроенного в базовый курс и специфика работы с ним**: 0 часов

**Типовая, авторская, модернизированная, компилятивная:** типовая

**Цели и задачи курса (в целях курса учитываются цели и задачи
школы, МО):**

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1.Укркпление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. развитие основных физических качеств.

4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

5.Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

**Ключевые ЗУНы, которые приобретут учащиеся за учебный
период (ЗУНы соотнести со стандартом)**

**Знания, умения, навыки:**

**Знать/ понимать**

 -Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

 -Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

 -Требования безопасности на занятиях физической культурой;

 -Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

 Уметь:

 - Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

 - Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

 - Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

 - Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

 - Выполнять комплексы упражнени2й общей и специальной физической подготовки;

 - Выполнять соревновательные упражнения и техника – тактические действия в избранном виде спорта;

 - Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

 - Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

 - Выполнять простейшие приемы самомассажа;

 - Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

 - Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

**Практическая деятельность, - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности**

 - Повышение работа способности, сохранение и укрепление здоровья;

 - Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;

- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты**здоровьесберегающяя

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

 - словесный;

- демонстрации;

 - разучивания упражнений;

 - совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

 - игровой и соревновательный.

**Формы организации деятельности учащихся** урок

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре в 10 классе**

**по четвертям**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | **Четверть** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 37 | 21 | - | - | 16 |
| 3 | Гимнастика  | 14 | 6 | 8 | - | - |
| 4 | Баскетбол  | 21 | - | 12 | 9 | - |
| 5 | Волейбол  | 16 | - | - | 16 | - |
| 6 | Лыжная подготовка | 14 | - | - | 5 | 9 |
| 7 | Итого | 102 | 27 | 20 | 30 | 25 |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре**

 **для учащихся 10 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид****контроля** | **Дата проведения** | **Примечание**  |
| **план** | **факт** |
| **1 четверть** |
| 1. | ***Легкая атлетика***Основы знаний | Овладение знаниями о Т/Б при занятиях л/а | 1 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций.Устный опрос |  | **2.09** |  |  |
| 2 - 3 | Спринтерский бег |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 2 | Обучение  |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (40 – 70 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 25 – 30 с.). | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий | **12.09 15.09** |  |  |
| 4 - 5 |  | Высокий старт | 2 | Обучение  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  текущий | **16.09 19.09** |  |  |
| 6 - 7 |  | Финальное усилие. Эстафеты. | 2 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.  | текущий | **22.09 23.09** |  |  |
| 8 |  | Развитие скоростных способностей. | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 50 метров. Бег 80 метров – на результат. |  |  | **26.09** |  |  |
| 9-10 |  | Развитие скоростной выносливости | 2 | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 20 – 30 сек. Бег от 300 до 1200 м. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  текущий | **29.09 30.09** |  |  |
| 11 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 6 -7 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  текущий | **03.10** |  |  |
| 12 |  | Метание мяча на дальность. | 1 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 7 – 9 м. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий | **06.10** |  |  |
| 13 |  | Метание мяча на дальность. | 1 | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать технику в целом. |  текущий | **07.10** |  |  |
| 14 | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). . Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий | **10.10** |  |  |
| 15 |  | Прыжок в длину с разбега. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по залу 6 минут – на результат.  |  | текущий | **13.10** |  |  |
| 16 |  | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  | **14.10** |  |  |
| 17-18 | Длительный бег | Развитие выносливости. | 2 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  | **17.10 20.10** |  |  |
| 19-20 |  | Развитие силовой выносливости | 2 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1200 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий | **21.10 24.10** |  |  |
| 21 |  | Кроссовая подготовка | 1 | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.  |  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | **27.10** |  |  |
| 22-23 | ***Гимнастика*** | Овладение знаниями о Т/Б при занятиях баскетболом | 2 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.  | Фронтальный опрос | текущий | **28.10 31.10** |  |  |
| 24-25 |  | Акробатические упражнения | 2 | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий | **26.10 29.10** |  |  |
|  |  |  |  |  |  **2 ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |  |  |
| 26-27 |  | Развитие гибкости | 2 | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий | **11.11 14.11** |  |  |
|  |
| 28-29 |  | Упражнения в висе и упорах. | 2 | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на 36-37высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  | Корректировка техники выполнения упражнений  | текущий | **17.11 18.11** |  |  |
| 30-31 |  | Развитие силовых способностей  | 2 | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат | Корректировка техники выполнения упражнений  | текущий | **21.11 24.11** |  |  |
| 32-33 |  | Развитие координационных способностей | 2 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | текущий | **25.11 28.11** |  |  |
| 34-35 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий | **01.12 02.12** |  |  |
| 36 | ***Баскетбол*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий | **05.12** |  |  |
| 37-38 |  | Ловля и передача мяча. | 2 | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | **08.12 09.12** |  |  |
| 39-40 |  | Ведение мяча | 2 | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движенияи скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | **12.12 15.12** |  |  |
| 41-42 |  | Бросок мяча  | 2 | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».  |  | текущий | **16.12 19.12** |  |  |
| 43-44 |  | Тактика свободного нападения | 2 | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану» | Корректировка техники ведения мяча. | текущий | **22.12 23.12** |  |  |
| 45-46- |  | Вырывание и выбивание мяча. | 2 | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.  | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий | **26.12 12.01** |  |  |
|  |  |  |  |  |  **3 ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |  |  |
| 47 |  | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражненияВырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий | **13.01** |  |  |
|  |
| 48 |  | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражненияВырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий | **16.01** |  |  |
| 49-50 |  | Нападение быстрым прорывом. | 2 | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. |  | текущий | **19.01 20.01** |  |  |
| 51-52 |  | Взаимодействие двух игроков | 2 | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  | текущий | **23.01 26.01** |  |  |
| 53-54 |  | Игровые задания | 2 | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий | **27.01 30.01** |  |  |
| 55-56 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 2 | совершенствование | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 30, 40, 70м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  | текущий | **02.02 03.02** |  |  |
| 57-58 | ***Волейбол*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнутбь, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  | Дозировка индивидуальная | текущий | **06.02 09.02** |  |  |
| 59-60 |  | Прием и передача мяча. | 2 | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах  | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий  | **10.02 13.02** |  |  |
| 61-62 |  | Прием и передача мяча. | 2 | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».  | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий  | **16.02 17.02** |  |  |
| 63-64 |  | Нижняя подача мяча.  | 2 | Обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений ДозировкаИндивидуальная | текущий | **20.02 24.02** |  |  |
| 65-66 |  | Нападающий удар (н/у.). | 2 | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | текущий | **27.02 02.03** |  |  |
| 67-68-69 |  | Развитие координационных способностей. | 3 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | **03.03 06.03 09.03** |  |  |
| 70-71-72 |  | Тактика игры. | 3 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | **10.03 13.03 16.03**  |  |  |
| 73 | ***Лыжная подготовка*** | Одновременный бесшажный ход | 1 | Изучение нового материала. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах |  | **17.03** |  |  |
| 74 |  | Одновременный двушажный ход | 1 | Комбинированный.. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах |  | **20.03** |  |  |
| 75 |  | одновременного безшажного хода.Эстафетный бег | 1 |  Учетный. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | Техникаодновременного двушажного хода | **23.03** |  |  |
|  |  |  |  |  |  **4 ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |  |  |
| 76 |  | Попеременный двухшажный ход | 1 | Комбинированный.. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. |  |  | **03.04** |  |  |
| 77 |  | Повороты переступанием | 1 |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. |  |  | **06.04** |  |  |
|  |
| 78 |  |  Спуски  и  подъемы | 1 |  Учетный. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.  | Уметь передвигаться на лыжах | Техника одновременного безшажного хода | **07.04** |  |  |
| 79 |  | Подъем «полуелочкой» | 1 | Комплексный. | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем « полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках |  | **10.04** |  |  |
| 80 |  | Торможение «плугом» | 1 |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. Со сменой ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках |  | **13.04** |  |  |
| 81 |  | Подъема «елочкой» | 1 | Комплексный. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках |  | **14.04** |  |  |
| 82 |  | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 |  Учетный. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника подъема елочкой | **17.04** |  |  |
| 83 |  | Спуски в средней стойке | 1 | Совершенствование ЗУН | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. С совершенствованием пройденных ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  | **20.04** |  |  |
| 84 |  | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 |  Учетный. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Торможение «плугом» | **21.04** |  |  |
| 85 |  | Лыжные гонки  1 - 2км. | 1 |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  | **24.04** |  |  |
| 86 |  | Круговая эстафета 13- 15 | 1 |  Учетный. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования.Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.Основная группа –на время.Подготовительная и спец. группа – без учета времени | **27.04** |  |  |
| 87 | ***Легкая атлетика***  | Овладение знаниями о Т/Б при занятиях л/а | 1 |  | Правила Т/Б при занятиях легкой атлетикой |  |  |  |  |  |
| 88-89 |  | Освоение техники прыжков «кылыы» | 2 |  | Техника прыжков «кылыы» |  |  | **28.04 04.05** |  |  |
| 90-91 |  | Освоение техники прыжков «ыстанга» | 2 |  | Техника прыжков «ыстанга» |  |  | **05.05 08.05** |  |  |
| 92-93 |  | Освоение техники прыжков «куобах» | 2 |  | Техника прыжков «куобах» |  |  | **11.05 12.05** |  |  |
| 94-95 |  | Освоение техники прыжков «3х3» (3кылыы +3ыстанга +3куобах) | 2 |  | Техника прыжков «3х3» (3кылыы +3ыстанга +3куобах) |  |  | **15.05 18.05** |  |  |
| 96-97 |  | Освоение техники Тройного прыжка (1кылыы +1ыстанга +1куобах) | 2 |  | Техника тройного прыжка (1кылыы +1ыстанга +1куобах) |  |  | **19.05 22.05** |  |  |
| 98-99 |  | Освоение техники прыжков в высоту | 2 |  | Техника прыжков в высоту «перешагиванием» |  |  | **25.05 26.05** |  |  |
| 100 |  | Развитие скоростной и силовой выносливости | 1 |  | Бег по пересеченной местности на 1000 м |  |  | **29.05** |  |  |
| 101-102 |  | Развитие скоростной и силовой выносливости | 2 |  | Бег по дистанции с изменением скорости |  |  | **………....** |  |  |