

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ ФИЛОФЕЯ,
МИТРОПОЛИТА ТОБОЛЬСКОГО"

РАССМОТРЕНА

на школьном МО учителей 5-11 классов,
рук. метод. объединения Решетников А.С.
(протокол от 07.05.2020 г. № 5)

УТВЕРЖДЕНА

приказом
НОЧУ Филофеевская гимназия
№

13 мая 2020 г. №106

СОГЛАСОВАНА

зам. директора по УВР Решетников А.С.
07.05.2020 г.

ПРИНЯТА

педагогическим советом НОЧУ Филофеевская гимназия
(протокол от 13.05.2020 г. № 6)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 10 класса

на 2020-2021 учебный год

Основное общее образование

Класс: 10

Уровень: базовый

Учитель: Мезенцева Оксана Вячеславовна

Разработана на основе:

1. Учебника физическая культура 10-11 классы, под редакцией В.И.Лях-8-е издание- М.;Просвещение,2020.- 271с : ил. -ISBN 978-5-09-074189-7

3..Примерной авторской программы:В.И. Ляха 10-11 классы, В.И.Лях-9-е изд - М:Просвещение,2019-80 с- ISBN 978-5-09-034577-4;

4.ООП СОО НОЧУ Филофеевская гимназия.

г. Новый Уренгой

2020 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

По окончании изучения курса «Физическая культура» в школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражают:

- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность 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;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-

экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты отражают:

- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- Владение языковыми средствами-умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- Владение 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.

- К метапредметным результатам относятся: самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной спортивной деятельности. Организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты отражают:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, выполнять нормативы ГТО.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2.Содержание учебного предмета, курса.

10 класс (105 часа)

Теоретический раздел:

знания о физической культуре - в процессе урока

общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта:
 понятия о физической культуре личности:
 физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья:
 правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями:
 основные формы и виды физических упражнений:
 особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями:
 адаптивная физическая культура:
 способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями:
 организация и проведение спортивно-массовых соревнований:
 понятие телосложения и характеристика его основных типов:
 способы регулирования массы тела человека:
 вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры:
 современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений:
 современное олимпийское и физкультурно - массовое движение:

Учебно-тренировочная часть

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега:
 совершенствование техники длительного бега:
 совершенствование техники прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту:
 совершенствование техники метания мяча и гранаты в цель и на дальность:
 развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Баскетбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
 Совершенствование техники ловле и передачи мяча.

Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, защитных действий.
 Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
 Совершенствование тактики игры.
 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
 Совершенствование техники приёма и передачи мяча.
 Совершенствование техники подачи мяча.
 Совершенствование техники нападающего удара.
 Совершенствование техники защитных действий.
 Совершенствование тактики игры.
 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнений.
 Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов
 Овладение и совершенствование висов и упоров.
 Овладение и совершенствование опорных прыжков.
 Овладение и совершенствование акробатических упражнений.
 Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.
 Развитие скоростно - силовых способностей и гибкости.

Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов:

переход с одновременных ходов на попеременные:
 преодоление подъёмов и препятствий:
 переход с хода на ход:
 техника конькового хода:
 прохождение дистанции 3 км девушки, 5 км юноши.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 10 КЛАСС 2020-2021гг

№ п/п	Наименования раздела	Количество часов	Основные виды деятельности Учащихся	Формы контроля
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорта: понятия о физической культуре личности: физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья:	Тестирование Проверочная работа

			правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями: основные формы и виды физических упражнений: особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями: адаптивная физическая культура: способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями: организация и проведение спортивно-массовых соревнований: понятие телосложения и характеристика его основных типов: способы регулирования массы тела человека: вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры: современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений: современное олимпийское и физкультурно - массовое движение	
2.	Легкая атлетика	25	Совершенствование техники спринтерского бега: совершенствование техники длительного бега: совершенствование техники прыжка в длину с разбега и техники прыжка в высоту: совершенствование техники метания мяча и гранаты в цель и на дальность: развитие выносливости, координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей	Тестирование технической подготовки. Сдача норматив
3.	Спортивная игра (Волейбол)	21	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий.	Тестирование технической подготовки. Сдача норматив

			Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	
4.	Гимнастика	21	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов Овладение и совершенствование висов и упоров. Овладение и совершенствование опорных прыжков. Овладение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей и гибкости	Тестирование технической подготовки. Сдача норматив
5.	Лыжная подготовка	19	Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные: Преодоление подъёмов и препятствий: переход с хода на ход: техника конькового хода: прохождение дистанции 3 км девушки, 5 км юноши.	Тестирование технической подготовки. Сдача норматив
6.	Спортивная игра (Баскетбол)	19	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники ловле и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, защитных действий. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Тестирование технической подготовки. Сдача норматив

Приложение № 1 Перечень обязательных практических, контрольных и других видов работ 10 класс

10 класс

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

1.Плановых входных проверочных работ(сдача нормативов)- 1.

2.Плановых промежуточных проверочных работ(сдача нормативов и теоретическая работа) - 1.

Тестирование по темам «Основы знаний о физической культуре»

3.Плановых итоговых проверочных работ- 1.(15.04-15.05)

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

16-17 лет.

№ п/ п	Физические способности	тест	возра ст	Уровень					
				юноши			девушки		
				низк ий	средн ий	высок ий	низк ий	средн ий	высок ий
	Скоростные	Бег 30м, с	16 17	5.2 5.1	5.1- 4.8 5.0- 4.7	4.4 4.3	6.1 6.1	5.9- 5.3	4.8 4.8
	Координацион ные	Челночны й бег 3x10м, с	16 17	8.2 8.1	8.0- 7.7 7.9- 7.5	7.3 7.2	9.7 9.6	9.3- 8.7 9.3- 8.7	8.4 8.4
	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 190	195- 210 205- 220	230 240	160 160	170- 190 170- 190	210 210
	Выносливость	6- минутный бег, м	16 17	1100 1100	1300- 1400 1300- 1400	1500 1500	900 900	1050- 1200 1050- 1200	1300 1300
	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16 17	5 5	9-12 9-12	15 15	7 7	12-14 12-14	20 20
	Силовые	Подтягива ние на	16 17	4 5	8-9 9-10	11 12	6 6	13-15 13-15	18 18

		высокой (ю), низкой (д) переклади не, раз							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2020-2021год
10 КЛАСС(105ч)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения урока
І четверть			
Легкая атлетика (11 часов)			
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).	1	01.09
2	Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование.	1	04.09
3	Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.	1	07.09
4	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	1	08.09
5	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	1	11.09
6	Техника прыжка в длину с разбега.Отталкивание.	1	14.09
7	Техника прыжка в длину с разбега.Тестирование – подтягивание.	1	15.09
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения	1	18.09
9	Техника метания мяча на дальность. Челночный бег.Тестирование – бег 1000м	1	21.09
10	Техника метания гранаты.	1	22.09
11	Метание гранаты на дальность.	1	25.09
Спортивная игра (Волейбол-16 часов)			
12	ИОТ при проведении занятий по волейболу.Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	28.09
13	Прием мяча двумя руками снизу.	1	29.09

	Учебная игра.Тестирование – прыжок в длину с места		
14	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	02.10
15	Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1	05.10
16	Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение.	1	06.10
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра.Тестирование - поднимание туловища.	1	09.10
18	Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.	1	12.10
19	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	13.10
20	Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.	1	16.10
21	Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.	1	19.10
22	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.	1	20.10
23	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	23.10
24	Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.	1	09.11
25	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	1	10.11
26	Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону.	1	13.11
27	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1	16.11
Гимнастика(21 часов)			
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.	1	17.11
29	Вис, согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	1	20.11
30	Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).	1	23.11
31	Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	1	24.11
32	Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	1	27.11
33	Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	1	30.11

34	Строевые приемы. Висы и упоры.	1	01.12
35	Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.	1	04.12
36	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	1	07.12
37	Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.).	1	08.12
38	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	1	11.12
39	Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.	1	14.12
40	Совершенствование акробатических упражнений.	1	15.12
41	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	1	18.12
42	Техника длинного кувырка. Стойка на руках.	1	21.12
43	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	1	22.12
44	Техника опорного прыжка через коня.	1	25.12
II полугодие			
45	Совершенствование комбинации из акробатических элементов.	1	11.01
46	Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину.	1	12.01
47	Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.	1	15.01
48	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов.	1	18.01
Лыжная подготовка(19 часов) Спортивная игра (Баскетбол 19часов)			
49	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	1	19.01
50	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	1	22.01
51	Баскетбол.ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча.	1	25.01
52	Техника одновременного	1	26.01

	одношажного хода (стартовый вариант).		
53	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.	1	29.01
54	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	1	01.02
55	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	1	02.02
56	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	1	05.02
57	Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.	1	08.02
58	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	1	09.02
59	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1	12.02
60	Баскетбол. Быстрый прорыв (3 х 2).	1	15.02
61	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.	1	16.02
62	Совершенствовать технику спусков и подъемов.	1	19.02
63	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3).	1	22.02
64	Преодоление подъемов и препятствий.	1	26.02
65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	01.03
66	Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.	1	02.03
67	Техника конькового хода.	1	05.03
68	Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)	1	09.03
69	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3).	1	12.03
70	Совершенствование техники конькового хода.	1	15.03
71	Техника конькового хода при подъеме в гору.	1	16.03
72	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).	1	19.03
73	Прохождение дистанции 5 км на результат.	1	29.03
74	Катание с гор. Сдача	1	30.03

	задолженностей.		
75	Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 x 2).	1	02.04
76	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2).	1	05.04
77	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 x 1 x 2)	1	06.04
78	Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.	1	09.04
79	Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением.	1	12.04
80	Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.	1	13.04
81	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	16.04
82	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1	19.04
83	Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра.	1	20.04
84-85	Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. Индивидуальные и групповые действия в защите.	1	23.04
86-87	Сочетание приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Тестирование-поднимание туловища. Оценка техники штрафного броска	1	26.04
Спортивная игра(Волейбол-5часов)			
88-89	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Тестирование – наклон вперед, стоя. Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара	1	27.04
90	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	1	30.04
91	Проверочная итоговая работа	1	11.05
92	Верхняя прямая подача, прием подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	14.05

Легкая атлетика (14часов).			
93	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	1	17.05
94-96	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	1	18.05
97-99	Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м).Финиширование.Тестирование - бег 30м.	1	21.05
100	Бег по дистанции (70-90м).Финиширование.Тестирование - бег 30м.	1	24.05
101-103	Бег 100 м с низкого старта. Финиширование. Бег 100 м с низкого старта на результат.	1	25.05
104-105	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.	1	28.05

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575832

Владелец Кошельник Владислав Григорьевич

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022