**Пояснительная записка**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физиче­ской культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, зна­ния и навыки в области физической культуры, мотивы и осво­енные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздорови­тельную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания в 10 классе обеспечивается ре­шением следующих основных задачнаправленных на:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепле­ние навыков правильной осанки, развитие устойчивости ор­ганизма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспи­тание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференци­рования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб­кости) способностей;

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии за­нятий физическими упражнениями на основные системы ор­ганизма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, сорев­нованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физичес­кими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

 выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

 формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопо­мощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение ос­новам психической саморегуляции.

**Нормативно правовые документы:**

Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

- учебный план МБОУ «СШ №40» на 2018-2019 учебный год.

**Сведения о программе:**

 Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей; укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоциональнооценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования и Программы по физической культуре для 1-11 классов (автор В.И.Лях, - М.: Просвещение,2012г.

**Учебно-методический комплект:**

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 10–11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Часы |
| I.  | **Базовая часть** | **84** |
| 1.1 |  Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Лыжная подготовка  | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Спортивные игры | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 |
| II | **Вариативная часть** | **18** |
| 2.1 |  Спортивные игры | 4 |
| 2.2 |  Мини футбол | 14 |
|  | **Итого** | **102** |

Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на ступени основного общего образования физическая культура изучается в 10 классе 3 ч в неделю.

 В соответствии с годовым учебным графиком продолжительность учебного года в 10 классе 34 учебных недель. Итоговое количество часов в год на изучение предмета составляет 102= (3\*34). Авторская программа «Физическая культура» рассчитана на 102 часа. В соответствии с расписанием учебных занятий на 2018-2019 учебный год, темы распределены на 102 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Плановых контрольных уроков (тесты)** | **Количество часов** |
| 1 | Бег- 30 м. | 1 |
| 2 | Бег- 60 м. | 1 |
| 3 | Челночный бег 3х10м. | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 5 | Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 6 | Кувырок вперед, назад | 1 |
| 7 | Опорный прыжок. | 1 |
| 8 | Акробатические упражнения. | 1 |
| 9 | Штрафной бросок. | 1 |
| 10 | Ведение мяча и последующий бросок после 2х шагов. | 1 |
| 11 | Передача мяча в тройках в движении. | 1 |
| 12 | Верхние передачи | 1 |
| 13 | Подача мяча. | 1 |
| 14 | Нападающий удар | 1 |
|  | **ИТОГО** | 14 |

Содержание рабочей программы

 Содержание программного материала состоит из двух основ­ных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной).

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Осво­ение базовых основ физической культуры объективно необходи­мо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонен­та невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовыйкомпонент составляет основу общегосударст­венного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

 Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и по плаванию. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Вариативная(дифференцированная) часть физической куль­туры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способ­ностей детей, региональных, национальных и местных особенно­стей работы школ. Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 10 классе составлено в соответствии с программой и составляет 84 часа.

 Вариативная часть программы включает в себя спортивные игры по баскетболу и плаванию и составляет 18 часов, в целях приобщения к самостоятельным занятиям физическими уп­ражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к опреде­ленным видам двигательной активности и выявления пред­расположенности к тем или иным видам спорта.

 Общее количество часов по программе составляет 102 часа, что соответствует учебному плану.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:**

**знать/ понимать**

* о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

* составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
* выполнять простейшие приёмы само-массажа;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

* выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

 **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.

**демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м с низкого старта, прыжки через скакалку, мин. с | 14,21.30 | 17,21.00 |
| Сила | Подтягивание туловища из виса, кол-во разПодтягивание туловища из виса лёжа, кол-во разПрыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за голову, кол-во раз | 12-20050 | -1617530 |
| Выносливость | Бег на 2000 м., мин. сБег на 1000 м., мин. с | 9.30- | -4.30 |

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массово спортивных соревнованиях и судействе по одному из видов спорта;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- организации и проведения занятий физической культурой и спортивные мероприятия с учащимися младших классов.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**Социо-культурные основы**.

ФК общества и человека, понятие ФК личности. Всесторонность развития личности, укрепление здоровья, содействие творческому долголетию, совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности и труду. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, формы организации.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

**Медико-биологические основы.**Роль ФК и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий ФК и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

**Закрепление навыков закаливания*.***

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов само регуляции. Аутогенная тренировка. Психо-мышечная и психо-регулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля*.*** Повторение ранее освоенного.

**Спортивные игры.**Продолжение углубленного изучения одной из спортивных игр, закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий в нападении и защите, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите, продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. В процессе занятий чаще используем индивидуальные и дополнительные задания.

 **Гимнастика с элементами акробатики.**Продолжение более углубленного изучения и совершенствования техники гимнастических упражнений: акробатике, в висах и упорах, в опорных прыжках, ОРУ. А также включены в программный материал для освоения новые гимнастические упражнения (со скакалкой, обручем, мячом). Гимнастические упражнения направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц, на развитие различных координационных способностей и гибкости.

 **Легкая атлетика.** В 10 классе продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега ,прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции) способностей. Уроки проводятся в большей степени как тренировки. По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

На уроках по легкой атлетике создаем условия для воспитания учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самосовершенствованию.

**Плавание**

Краткая характеристика вида спорта, требование к техники безопасности, освоение техники плавания, развитие выносливости, координационных способностей.

**Элементы единоборства**

Краткая характеристика вида спорта, требование к техники безопасности, овладение техникой приемов (стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождение от захватов, приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет.)

**Лыжная подготовка**

 В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

 Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:**использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществить коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и само регуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:**участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности: сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия**

В программу включили содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, физкультурных праздников.

Цель этих мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

**Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное****упражнение (тест)** | **Возраст,****лет** | **Уровень** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 6,1 и ниже | 5,9-5,3 | 4,8 и выше |
| 17 | 6,1 | 5,9-5,3 | 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3X10 м, с | 16 | 9,7 и ниже | 9,3-8,7 | 8,4 и выше |
| 17 | 9,6 | 9,3-8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 160 и ниже | 170-190 | 210 и выше |
| 17 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
| 17 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 16 | 7 и ниже | 12-14 | 20 и выше |
| 17 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз | 16 | 6 и ниже | 13-15 | 18 и выше |
| 17 | 6 | 13-15 | 18 |

Перечень литературы и средств обучения

1. Виленский М. Я. Физическая культура 10 - 11 класс Москва 2012 г.

2. Голомидов С. Е. Поурочные планы издательство «Учитель – АСТ» Волгоград 2003 г.

3. Газета «Здоровье детей» 2006 – 2011 г.

4.Газета «Спорт в школе» 2006 – 2011 г.

5 Должинова И. И. Поурочные планы. Издательство «Учитель АСТ» Москва 2006 г.

6.Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физкультуры. Издательство «Физкультура и спорт» 2007 г.

7.Кузнецов В. С., Колодницкий Физическая культура « Упражнения и игры с мячами»

8.Киселев П. А., Киселева С. Б. Настольная книга учителя, подготовка школьников к олимпиадам. Издательство ООО «Глобус» 2009 г.

9 Литвинова Е. И. Поурочные планы Издательство «Айрис» г. Москва-2003 г.

10. Лях В. И. Методика физического воспитания. Издательство «Просвещение» г. Москва 2003 г.

11. Лях В. И. Физическая культура 10 – 11 класс Москва 2012 г.

12. Найминова Методика, преподавания «Спортивные игры». Издательство «Феникс» Ростов-на- Дону 2001 г.

13. Современные уроки физической культуры. Издательство «Феникс» Ростов-на- Дону 2010 г.

 **приложение**

**Календарно – тематический план**

**10 А класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата факт | Дата план | Тема урока | Виды и формы контроля | примечание |
| **Легкая атлетика 21** |
| 1 | 01.09 |  | Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения о видах легкой атлетики | текущий |  |
| 2 | 04.09 |  | Бег на короткие дистанции. | текущий |  |
| 3 | 07.09 |  | Бег на короткие дистанции. | текущий |  |
| 4 | 08.09 |  | Спринтерский бег. | Приём уч. нормативов |  |
| 5 | 11.09 |  | Спринтерский бег. Сдача контрольного норматива- Бег 30 м. | текущий |  |
| 6 | 14.09 |  | Спринтерский бег. | Приём уч. нормативов |  |
| 7 | 15.09 |  | Эстафетный бег. Сдача контрольного норматива- Бег 60 м. | текущий |  |
| 8 | 18.09 |  | Эстафетный бег.Расширение двигательного опыта. | Приём уч. нормативов |  |
| 9 | 21.09 |  | Челночный бег. | текущий |  |
| 10 | 22.09 |  | Развитие скоростных и координационных способностей.Сдача контрольного норматива-Челночный бег 3х10м. | Приём уч. нормативов |  |
| 11 | 25.09 |  | Метание набивного мяча. | текущий |  |
| 12 | 28.09 |  | Метание набивного мяча. | текущий |  |
| 13 | 29.09 |  | Метание набивного мяча. | Приём уч. нормативов |  |
| 14 | 02.10 |  | Прыжок в длину с места.Развитие двигательных способностей. | текущий |  |
| 15 | 05.10 |  | Прыжок в длину с места.Развитие двигательных способностей. | текущий |  |
| 16 | 06.10 |  | Сдача контрольного норматива**.** Прыжок в длину с места. | текущий |  |
| 17 | 09.10 |  | Прыжок в длину с места.  | текущий |  |
| 18 | 12.10 |  | Развитие двигательных качеств.  | текущий |  |
| 19 | 13.10 |  | Развитие двигательных качеств. | текущий |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | 16.10 |  | Прыжок в длину с разбега.Дальнейшее развитие скоростных способностей. | текущий |  |
| 21 | 19.10 |  | Прыжок в длину с разбега.Дальнейшее развитие прыгучести и координационных способностей | текущий |  |
| 22 | 20.10 |  | Ведение мяча.Закрепить элементы техники ведения мяча | текущий |  |
| 23 | 23.10 |  | Ведение мяча.Закрепить элементы техники ведения мяча | текущий |  |
| 24 | 26.10 |  | Ведение мяча. Остановка прыжком. | текущий |  |
| 25 | 27.10 |  | Техника нападения - техника владения мячом. | текущий |  |
| 26 | 06.11 |  | Техника нападения- техника владения мячом. | текущий |  |
| 27 | 09.11 |  | Техника владения мячом. Выбивание и вырывание мяча. | текущий |  |

 **Гимнастика.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | 10.11 |  | Правила безопасности гимнастикеОсвоение акробатических упражнений(гимнастика) | текущий |  |
| 29 | 13.11 |  | Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок | текущий |  |
| 30 | 16.11 |  | Освоение висов и упоров(гимнастика) | текущий |  |
| 31 | 17.11 |  | Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок. | текущий |  |
| 32 | 20.11 |  | Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок. | текущий |  |
| 33 | 23.11 |  | Освоение опорных прыжков(гимнастика) | текущий |  |
| 34 | 24.11 |  | Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок. | текущий |  |
| 35 | 27.11 |  | Гимнастика с основами акробатики. Сдача контрольного норматива - кувырок вперед и кувырок назад. | текущий |  |
| 36 | 30.11 |  | Освоение опорных прыжков(гимнастика) | текущий |  |
| 37 | 01.12 |  | Гимнастика с основами акробатики. | текущий |  |
| 38 | 04.12 |  | Гимнастика с основами акробатики. | текущий |  |
| 39 | 07.12 |  | Освоение акробатических упражнений(гимнастика) | текущий |  |
| 40 | 08.12 |  | Гимнастика с основами акробатики. | текущий |  |
| 41 | 11.12 |  | Гимнастика с основами акробатики. | текущий |  |
| 42 | 14.12 |  | Освоение акробатических упражнений(гимнастика) | текущий |  |
| 43 | 15.12 |  | Гимнастика с основами акробатики. Сдача контрольного норматива-опорный прыжок. | текущий |  |
| 44 | 18.12 |  | Висы и упоры. Сдача контрольного норматива-Подтягивание на перекладине | текущий |  |
| 45 | 21.12 |  | Комплекс упражнений (гимнастика) | текущий |  |
| **Единоборства** |
| 46 | 22.12 |  | Правила безопасности по единоборств | текущий |  |
| 47 | 25.12 |  | Стойки и передвижения в стойке | текущий |  |
| 48 | 28.12 |  | Захваты рук и туловища | текущий |  |
| 49 | 11.01 |  | Освобождение от захвата | текущий |  |
| 50 | 12.01 |  | Приемы борьбы за выгодное положение  | текущий |  |
| 51 | 15.01 |  | Борьба за предмет | текущий |  |
| 52 | 18.01 |  | Упражнения по овладению приемами страховки | текущий |  |
| 53 | 19.01 |  | Захваты рук и туловища | текущий |  |
| 54 | 22.01 |  | Упражнения по овладению приемами страховки | текущий |  |
| **Спортивные игры.** |
| 55 | 25.01 |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах | текущий |  |
| 56 | 26.01 |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах | текущий |  |
| 57 | 29.01 |  | Передача мяча снизу двумя руками в парах | текущий |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58 | 01.02 |  | Передача мяча снизу двумя руками в парах  | текущий |  |
| 59 | 02.02 |  | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах на месте | текущий |  |
| 60 | 05.02 |  | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах над собой | текущий |  |
| 61 | 08.02 |  | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в стенку | текущий |  |
| 62 | 09.02 |  | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 9 метров от сетки | текущий |  |
| 63 | 12.02 |  | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 9 метров от сетки | текущий |  |
| 64 | 15.02 |  | Прием мяча с подачи снизу | текущий |  |
| 65 | 16.02 |  | Прием мяча с подачи снизу | текущий |  |
| 66 | 19.02 |  | Прием мяча отраженного сеткой | Приём уч. нормативов |  |
| 67 | 22.02 |  | Прямой нападающий удар после вбрасывания мяча партнёром | текущий |  |
| 68 | 26.02 |  | Прямой нападающий удар после вбрасывания мяча партнёром | текущий |  |
| 69 | 01.03 |  | Одиночное блокирование | текущий |  |
| 70 | 02.03 |  | Одиночное блокирование | текущий |  |
| **Лыжная подготовка.** |
| 71 | 05.03 |  | Правила ТБ на занятиях по лыжной подготовке | текущий |  |
| 72 | 09.03 |  | Правила соревнований и ТБ по лыжной подготовке. | текущий |  |
| 73 | 12.03 |  | Попеременный двухшажный ход | текущий |  |
| 74 | 22.03 |  | Одновременный двухшажный ход. | текущий |  |
| 75 | 23.03 |  | Одновременный двухшажный ход. | текущий |  |
| 76 | 26.03 |  | Переход с хода на ход. | текущий |  |
| 77 | 29.03 |  | Торможение и поворот упором | текущий |  |
| 78 | 30.03 |  | Переход с хода на ход. | текущий |  |
| 79 | 02.04 |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | текущий |  |
| 80 | 05.04 |  | Переход с хода на ход. | текущий |  |
| 81 | 06.04 |  | Одновременный одношажный ход | текущий |  |
| 82 | 09.04 |  | Элементы тактики лыжных гонок. | текущий |  |
| 83 | 12.04 |  | Элементы тактики лыжных гонок. | Приём уч. нормативов |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 84 | 13.04 |  | Повороты переступанием в движении | текущий |  |
| 85 | 16.04 |  | Попеременный двухшажный ходЭлементы тактики лыжных гонок. | текущий |  |
| 86 | 19.04 |  | Торможение и поворот упоромЭлементы тактики лыжных гонок. | Приём уч. нормативов |  |
| 87 | 20.04 |  | Одновременный одношажный ход |  |  |
| 88 | 23.04 |  | Попеременный двухшажный ходЭлементы тактики лыжных гонок. | текущий |  |
| **Мини футбол** |
| 89 | 26.04 |  | Инструктаж по ТБ.История и развитие футбола и мини футбола в России | текущий |  |
| 90 | 27.04 |  | Стойка игрока, Перемещение в стойке лицом и боком | текущий |  |
| 91 | 30.04 |  | Перемещения спиной вперед  | текущий |  |
| 92 | 03.05 |  |  Ходьба с переходом на бег по прямой | текущий |  |
| 93 | 04.05 |  | Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег | текущий |  |
| 94 | 07.05 |  | Остановка и передача мяча | текущий |  |
| 95 | 10.05 |  | Игра «Квадрат»  | текущий |  |
| 96 | 11.05 |  | Ведение мяча внешней частью и средней подъема | текущий |  |
| 97 | 14.05 |  | Игра «Квадрат» | Приём уч. нормативов |  |
| 98 | 17.05 |  | Учебная игра | текущий |  |
| 99 | 18.05 |  | Скоростные рывки 10 – 15 м | текущий |  |
| 100 | 21.05 |  | Медленный бег с переходом на бег с ускорением 5 – 7 м | текущий |  |
| 101 | 24.05 |  | Остановка мяча грудью. Жонглирование | текущий |  |
| 102 | 25.05 |  | Учебная игра | текущий |  |