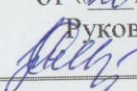
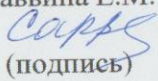



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Зеленовская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно- математического цикла Протокол №1 от « <u>26</u> » <u>08</u> 2020г.  Руководитель МО Сиволапова Т.А.	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Саввина Е.М.  (подпись)	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол №1 от « <u>28</u> » <u>08</u> 2020г.	 УТВЕРЖДАЮ Директор Трегубенко П.А. Приказ № <u>198</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2020г.
---	---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень общего образования (класс) среднее общее образование, 10 класс

Количество часов: 3 часа в неделю.

Учитель: Валуйская Любовь Николаевна

2020-2021 учебный год

РАЗДЕЛ I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа разработана на основании:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897);
- Концепции развития физической культуры в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.12.18) Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов ,дисциплины(модуля) МБОУ Зеленовской СОШ. Используемый учебник Физическая культура 10-11 класс .учебно –методическое пособие В.И. Лях -6 –е-издание –М Просвещения 2018 2020 г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 .
- Приказа Министерства просвещения России от 28.12.2014г. № 345«О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
- Основной образовательной программы общего образования МБОУ Зеленовская СОШ;

.И.Лях, А.А.Зданевич, Физическая культура 10-11 классы, Москва «Просвещение» 2018;

Цели и задачи:

На основании Концепции развития физической культуры целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение
- функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта
- физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и
- спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного
- взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Ориентируясь на решение задач образования школьников в области
- физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе
- планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего

- распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время
- планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного
- использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Технологии, применяемые в обучении: здоровьесберегающие технологии, игровые, информационно-коммуникативные, технологии разноуровневой дифференциации, соревновательные, блочно-модульные технологии, стимулирующие, защитно-профилактические, технология личностно-ориентированного обучения.

Формы контроля: предварительный, текущий, оперативный или периодический, итоговый контроль, групповая, фронтальная и индивидуальная форма контроля.

В учебном плане МБОУ Зеленовская СОШ количество часов во 10 классе на предмет «Физическая культура» составляет 103 учебных часа (из расчета 3 учебных часа в неделю) Фактически программа в 10 классе будет реализована за 103 часа. Срок реализации рабочей программы: 2020-2021 учебный год.

РАЗДЕЛ II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Изучение физической культуре в 10 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

Предметными результатами:

- овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

Предметные планируемые результаты по физической культуре 10 классе	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Раздел «Знания о физической культуре» - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью,	- 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, принесших славу

<p>формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - 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; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>
<p>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - 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 учетом 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; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>- 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</p>

<p>Раздел «Физическое совершенствование» - 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; - выполнять технику конькобежного бега; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом 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</p>
--	--

Уровень физической подготовленности уч-ся 10 класса

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	5,5 и выше	5,3-4,9	4,5 и ниже	6,0 и выше	5,8-5,3	4,9 и ниже
		Бег 60 м, сек	10,2 и выше	10,0-8,8	8,4 и ниже	10,7 и выше	10,5-9,8	9,4 и ниже
2	Силовые	Подтягивание (м), отжимания от пола (д), кол-во раз	3 и ниже	7-8	10 и выше	2 и ниже	4-10	12 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	175 и ниже	190-205	220 и выше	155 и ниже	165-185	205 и выше
		Поднимание туловища из положения	14	17-25	27	13	15-23	26

		лёжа за 30 сек, кол-во раз	и ниже		и выше	и ниже		и выше
		Метание мяча, м	30 и ниже	32-42	45 и выше	16 и ниже	18-25	28 и выше
		Прыжок в высоту с разбега, см	110 и ниже	115-125	130 и выше	100 и ниже	105-110	115 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,6 и выше	8,4-8,0	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	4 и ниже	8-10	12 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Выносливость	Кросс 2000 м – юноши, 1500 м - девушки, мин. сек	12,00 и выше	11,00- 9,30	9,00 и ниже	9,00 и выше	8,30- 7,40	7,30 и ниже
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	110 и ниже	115-130	135 и выше	115 и ниже	120-135	140 и выше

Личностными результатами:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами:

- умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

РАЗДЕЛ III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Легкая атлетика 47ч.

Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры №19. Бег с ускорением. Низкий старт и стартовый разгон. Скоростные отрезки. Первая медицинская помощь при травмах. Бег 60м. Линейные эстафеты. Вредные привычки и их профилактика.

Специальные прыжковые упражнения. Скоростные отрезки. Прыжки в длину. Сдача норматива ГТО Подводящие упражнения по метанию мяча. Бег 5мин. Метание мяча. Сдача норматива ГТО. Бег 200м. Метание гранаты на дальность. Сдача норматива ГТО. Кроссовая подготовка. Профилактика травматизма. Кросс 2000м. Сдача норматива ГТО. Бег 400м. Бег 1,5км. Понятие «физические упражнения». Передача эстафетной палочки.

Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике №19. Скоростные отрезки. Низкий старт и стартовый разгон.1 Бег60. на время. Сдача норматива ГТО. Челночный бег 10х10.Метания мяча в цель. Прыжковые упражнения. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Прыжки в длину с места. Сдача норматива ГТО. Бег 400м. на время. Подводящие упражнения по метанию гранаты. Бег 5мин. Метание гранаты с 5-7 шагов разбега. Сдача норматива ГТО. Кроссовая подготовка. Физическое качество выносливость. Бег 2000м. Сдача норматива ГТО. Подводящие упражнения по метанию мяча. Бег 5мин. Метание мяча с 5-7 шагов разбега. Сдача норматива ГТО. Отжимание от пола. Сдача норматива ГТО. Бег 200м. на время. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок. Подтягивания на перекладине. Сдача норматива ГТО. Способы передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки.

Спортивные игры. 42ч.

Баскетбол-21ч.

Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм №21. Ведение мяча. Ведение мяча правой, левой с изменением высоты отскока. Ловля мяча от щита. Формы занятий физическими упражнениями. Штрафной бросок по кольцу. Броски по кольцу в прыжке. Ведение мяча с изменением скорости бега. Тактические действия в защите. Гигиенические требования во время занятий. Учебная игра 5х5. Ведение мяча с броском по кольцу. Учебная игра 3х3. Понятие - физическая нагрузка. Тактические действия в нападении. Броски из-за 6 метровой зоны. Понятие - физическая нагрузка. Бросок мяча по кольцу с бокового разбега. Бросок мяча из-под щита. Учебная игра 5х5 с судейством. Гигиенические требования во время занятий.

Волейбол-21ч.

Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм №21. Зоны в волейболе. Верхняя прямая подача. Нижняя подача. Передача сверху в прыжке. Учебная игра 6х6. Техника приема и игры в защите. Техника командной игры в защите. Нападающий удар. Учебная игра. Игра «Картошка». Зонная подача-учет. Причины избыточного веса человека. Учебные игры с судейством. Приемы мяча после подач. Нижняя передача. Приемы мяча после подач. Верхняя передача. Поддачи в зоны. Прием подач с последующей передачей.

Гимнастика.14ч.

Повторный инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Акробатика. Строевые упражнения. Влияние физических упражнений на организм занимающихся Акробатика.. Перекатом назад стойка на лопатках. Д Стойка на руках Ю. Кувырок назад в полу шпагат. Д в стойку на руках Ю. 2-3 кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя, лежа. Стойка на голове силой. Пресс за 60с. Сдача норматива ГТО. Соединение из 3 элементов. Опорный прыжок. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Подъем туловища из положения лежа. Лазание по канату. Составление комплекса упражнений. Прыжки через скакалку за 60с. Соединение из 5-6 элементов. Выпрыгивание из положения полный присед. Подтягивания на перекладине из положения, лежа Д. ,из вися Ю.Сдача ГТО.

РАЗДЕЛ IV КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Номер урока	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика 16 часов				
1	Проведен инструктаж по технике безопасности. Техника бега.	1	01.09	
2	Бег 100м.	1	02.09	
3	Бег 100м. Входной контроль.	1	07.09	
4	Бег 100м. Учет.	1	08.09	
5	Прыжок в длину с разбега.	1	09.09	
6	Прыжок в длину с разбега.	1	14.09	
7	Прыжок в длину с разбега. Учет.	1	15.09	
8	Прыжок в длину с места .	1	16.09	
9	Прыжок в длину с места. Учет.	1	21.09	
10	Метание гранаты.	1	22.09	
11	Метание гранаты.	1	23.09	
12	Метание гранаты . Учетный.	1	28.09	
13	Прыжок в высоту с разбега.	1	29.09	
14	Прыжок в высоту с разбега.	1	30.09	
15	Прыжок в высоту с разбега.	1	05.10	
16	Прыжок в высоту с разбега .Учет.	1	06.10	
Кроссовая подготовка 6 часов				
17	Кроссовая подготовка.	1	07.10	
18	Кроссовая подготовка.	1	12.10	
19	Кроссовая подготовка.1000м. Учет.	1	13.10	
20	Кроссовая подготовка.	1	14.10	
21	Кроссовая подготовка.	1	19.10	
22	Кроссовая подготовка.2000м. Учет.	1	20.10	
Волейбол 16 часов				
23	Проведен инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Передача мяча	1	21.10	

	сверху, стоя спиной к цели.			
24	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	26.10	
25	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	27.10	
26	Учет. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	28.10	
27	Передача мяча у сетки. Прием мяча, отраженного сеткой.	1	09.11	
28	Передача мяча у сетки. Прием мяча, отраженного сеткой.	1	10.11	
29	Учет. Передача мяча у сетки. Прием мяча, отраженного сеткой	1	11.11	
30	Передача в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача.	1	16.11	
31	Передача в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача.	1	17.11	
32	Учет. Передача в прыжке через сетку. Верхняя прямая подача.	1	18.11	
33	Верхняя прямая подача. Тактические действия	1	23.11	
34	Верхняя прямая подача. Тактические действия	1	24.11	
35	Прямой нападающий удар. Тактические действия.	1	25.11	
36	Прямой нападающий удар. Тактические действия.	1	30.11	
37	Прямой нападающий удар. Тактические действия.	1	01.12	
38	Учет. Прямой нападающий удар.	1	02.12	
Баскетбол 21 часов				
39	Проведен инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	07.12	
40	Вырывание выбивание мяча. Держание	1	08.12	

	игрока с мячом.			
41	Вырывание выбивание мяча. Держание игрока с мячом	1	09.12	
42	Учет. Вырывание выбивание мяча. Держание игрока с мячом	1	14.12	
43	Действия трех нападающих против двух защитников .Держание игрока с мячом.	1	15.12	
44	Действия трех нападающих против двух защитников с мячом. Держание игрока с мячом.	1	16.12	
45	Действия трех нападающих против двух защитников. Держание игрока с мячом.	1	21.12	
46	Учет. Действия трех нападающих против двух защитников	1	22.12	
47	Бросок двумя руками от головы в корзину . Бросок мяча одной рукой от головы в корзину.	1	23.12	
48	Бросок двумя руками от головы в корзину. Бросок мяча одной рукой от головы в корзину.	1	28.12	
49	Бросок двумя руками от головы в корзину. Бросок мяча одной рукой от головы.	1	29.12	
50	Бросок двумя руками от головы в корзину. Бросок одной рукой от головы в корзину.	1	11.01	
51	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок.	1	12.01	
52	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок.	1	13.01	
53	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Штрафной бросок.	1	18.01	
54	Учет. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Игра.	1	19.01	
55	Штрафной бросок. Броски в корзину с	1	20.01	

	близкой дистанции.			
56	Штрафной бросок. Броски в корзину с близкой дистанции.	1	25.01	
57	Штрафной бросок. Броски в корзину с близкой дистанции.	1	26.01	
58	Учет. Штрафной бросок Броски в корзину с близкой дистанции.	1	27.01	
59	Штрафной бросок. Броски в корзину с близкой дистанции.	1	01.02	
Гимнастика 14 часов				
60	Проведен инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения	1	02.02	
61	Строевые упражнения, обратное перестроение. Силовые упражнения.	1	03.02	
62	Учет. Висы и упоры, подъем силой, силовые упражнения.	1	08.02	
63	Акробатика Из упора присев стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперед стрех шагов разбега.	1	09.02	
64	Акробатика Из упора присев стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперед стрех шагов разбега.	1	10.02	
65	Акробатика .Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	1	15.02	
66	Учет. Длинный кувырок вперед, равновесие, выпад вперед, кувырок вперед.	1	16.02	
67	Прыжок согнув ноги ,прыжок боком,углом, ноги врозь.	1	17.02	
68	Прыжок согнув ноги, прыжок боком,углом,ноги врозь.	1	22.02	
69	Прыжок согнув ноги, боком. Прыжок ноги врозь, прыжок углом	1	24.02	
70	Учет. Прыжок согнув ноги, ноги врозь,	1	01.03	

	прыжок боком, углом.			
71	Силовые упражнения	1	02.03	
72	Силовые упражнения	1	03.03	
73	Силовые упражнения	1	09.03	
Волейбол 5 часов				
74	Совершенствование техники защитных действий. Блокирование. Игра.	1	10.03	
75	Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Игра.	1	15.03	
76	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные , групповые командные действия в нападении. Игра,	1	16.03	
77	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в защите. Игра,	1	17.03	
78	Совершенствование тактики игры.	1	29.03	
Легкая атлетика 14 часов				
79	Проведен инструктаж по технике безопасности. Техника бега, низкий старт.	1	30.03	
80	Техника бега, низкий старт.100м.	1	31.03	
81	Учет. Бег 100м.	1	05.04	
82	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с разбега.	1	06.04	
83	Прыжок в высоту .с разбега. Прыжок в длину с разбега.	1	07.04	
84	Учет. Прыжок в высоту с разбега..	1	12.04	
85	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1	13.04	
86	Прыжок в длину с разбега, Прыжок в длину с места.	1	14.04	
87	Учет. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1	19.04	
88	Учет. Прыжок в длину с места.	1	20.04	
89	Метание гранаты на дальность. Бег 800м.	1	21.04	

90	Метание гранаты на дальность. Бег 800м.	1	26.04	
91	Метание гранаты на дальность. Бег 800м.	1	27.04	
92	Учет. Метание гранаты на дальность.	1	28.04	
Кроссовая подготовка 11 часов				
93	Кроссовая подготовка.	1	04.05	
94	Кроссовая подготовка..	1	05.05	
95	Кроссовая подготовка.	1	11.05	
96	Кроссовая подготовка.1000м. 3000м	1	12.05	
97	Кроссовая подготовка.1000м. 3000м. Итоговая контрольная работа.	1	17.05	
98	Учет.Кроссовая подготовка.1000м. 3000м	1	18.05	
99	Кроссовая подготовка.1000м. 3000м	1	19.05	
100	Кроссовая подготовка. 1000м.3000м.	1	24.05	
101	Кроссовая подготовка.	1	25.05	
102	Кроссовая подготовка..	1	26.05	
103	Кроссовая подготовка.	1	31.05	