

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа ст. Советской  
Советского района Ростовской области



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
на 2020 – 2021 учебный год  
по физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее, 10 класс  
Общее количество часов 105  
Количество часов в неделю 3

Учитель физической культуры Петров Николай Владимирович

Программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся. В.И. Ляха, А.А. Зданевича. г. Волгоград 2013 г.

2020 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» является частью Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Советской СОШ, утверждённой Приказом директора школы от 28.08.2020 г. № 122 и составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями);
- Учебный план на 2020-2021 учебный год МБОУ Советской СОШ, утверждённый Приказом директора школы от 28.08.2020 г. № 121;
- Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин учителя-предметника Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа ст. Советской Советского района Ростовской области (Приказ № 120 от 26.06.2018г.);
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013\_
- УМК: учебник: Физическая культура 10-11 классы, В.И.Лях «Просвещение» 2014г.

### **Изучение физической культуры в 10 классе направлено на достижение следующих целей:**

- 1.рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- 2.характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 3.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;
- 4.разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задач и рационально планировать режим дня и учебной недели:

.В направлении личностного развития:

1. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
2. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
3. владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
4. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
5. способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
6. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
7. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
8. умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
9. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
10. красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
11. хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
12. культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
13. владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
14. владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
15. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
16. владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
17. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
18. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## 2. В метапредметном направлении :

1. понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
2. понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
3. понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
4. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
5. уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;  
ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
6. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
7. рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
8. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
9. восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
10. понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
11. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
12. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
13. владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
14. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
15. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
16. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

17. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. В предметном направлении :

1. знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
2. умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
3. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.;

**Для достижения поставленных целей в 10 классе необходимо решение следующих задач:**

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. 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

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Предметные результаты.**

1«Основы знаний».1

учащиеся научатся:

Приёмам закаливания.

Приёмам самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Основам обучения и самообучения двигательным действиям.

Научатся приёмам оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся получают возможность узнать:

Получат возможность узнать об истории возникновения и развития Олимпийского движения в России.

О влиянии возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.

2. «Спортивная игра. Волейбол».

Учащиеся научатся:

Передачам мяча сверху через себя.

Верхней прямой подаче.

Приемам мяча от сетки

Приёму мяча с подачи.

Учащиеся получают возможность научиться:

Тактическим действиям в нападении и защите.

Владению знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма,

Способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры,

Основным правилам игры в волейбол.

3. «Спортивная игра. Баскетбол».

Учащиеся научатся:

Ведению мяча с изменением направления.

Броску одной от плеча в прыжке, штрафному броску.

Ловле и передаче мяча различными способами.

учащиеся получают возможность научиться:

тактическим приёмам игры в нападении и защите.

играть по упрощённым правилам.

управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности

Технике безопасности игры в баскетбол.

#### 4. «Гимнастика».

учащиеся научатся:

Выполнять комбинации из разученных элементов.

Лазать по канату на расстояние.

Прыгать через коня в длину (ю), коня в ширину(д).

Выполнять стойку на руках (ю), поворот в стойку на одном колене из положения «мост» (д).

учащиеся получают возможность научиться:

рациональному планированию учебной деятельности, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержанию оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активному использованию занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

Восприятию красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формированию физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

#### 5. «Легкая атлетика».

учащиеся научатся:

выполнять бег на короткие дистанции с максимальной скоростью;

метать гранату в цель и на дальность.

Выполнять прыжки в длину и высоту на заданный результат.

учащиеся получают возможность научиться:

активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

умению максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

6. «Кроссовая подготовка»

учащиеся научатся:

1. преодолевать кроссовую дистанцию в 1 км и 2 км на заданный результат

учащиеся получают возможность научиться:

Способам преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.

. Владению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

## **2. Личностные результаты:**

у учащихся будут сформированы:

1. навыки выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

2. навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

у учащихся могут быть сформированы:

1. умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **3 Метапредметные результаты:**

регулятивные

учащиеся научатся:

1. пониманию физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.;



2. бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

3. уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

4. поддержанию оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

учащиеся получат возможность научиться:

1. пониманию культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

#### **4. познавательные**

учащиеся научатся:

1. основным направлениям развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

2. преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

3. организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

учащиеся получат возможность научиться:

1. организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

2. организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

3. осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;

#### **5. Коммуникативные результаты.**

учащиеся научатся:

1. отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
  2. взаимодействовать и находить общие способы работы; работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций, проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий
  3. прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения;
  4. разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
  5. координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
  6. аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.
- 

### Содержание учебного предмета «Физическая культура» 10 класс.

	Раздел предмета	Количество часов на раздел	Формы контроля
1	<b>Основы знаний</b> Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение. Основы организации двигательного режима. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Понятие о физической культуре личности.	В процессе урока	Опрос, наблюдение.
2	<b>Спортивные игры ( баскетбол )</b> Передачи мяча (одной рукой снизу, одной рукой сбоку). Ведение мяча- приёмы обыгрывания защитника ( вышагивание, скрестный шаг,		Опрос, наблюдение, зачёт ( по технике выполнения).

	<p>поворот, перевод мяча перед собой).</p> <p>Броски мяча (одной и двумя руками в прыжке, после двух шагов в прыжке, штрафной бросок).</p> <p>Защитные действия ( выбивание и вырывание, перехват, накрывание).</p> <p>Тактические действия ( командное нападение, взаимодействие с заслоном, индивидуальные, групповые и командные действия в защите).</p>	20ч.	
3	<p align="center"><b>Спортивные игры (волейбол )</b></p> <p>Приём и передача мяча (приём снизу и сверху двумя руками с падением-перекатом, приём одной снизу с последующим падением и перекатом, передача сверху двумя руками вперёд , над собой, назад, в опорном положении и прыжке).</p> <p>Верхняя прямая подача( по зонам и на силу).</p> <p>Нападающий удар ( прямой нападающий удар, нападающий удар спереволом).</p> <p>Блокирование ( индивидуальное и групповое блокирование).</p> <p>Тактические действия (в нападении- игра через зону 3, в защите- игра уступом вперёд).</p>	20ч.	Опрос, наблюдение,зачёт ( по технике выполнения).
4	<p align="center"><b>Гимнастика</b></p> <p>Юноши :</p> <p>Канат ( лазание по двум канатам, остановки на канате).</p> <p>Акробатика (стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, длинный кувырк через препятствие).</p> <p>Опорный прыжок (прыжок ноги врозь через коня в длину, высота 115-120 см.).</p> <p>Брусья (подъём махом назад, стойка на плечах, кувырок вперёд, соскок махом вперёд с поворотом).</p> <p>Кольца (подъём силой, вис согнувшись- вис прогнувшись).</p> <p>Перекладина (подъём силой, подъём переворотом, оборот назад, оборот вперёд в седее ноги врозь).</p> <p>Девушки:</p> <p>Акробатика (равновесие, кувырок назад в полушпагат, стойка на лопатках, кувырок вперёд в сед углом).</p> <p>Опорный прыжок (прыжок углом с косога разбега толчком одной, конь в ширину, высота 110 см.).</p> <p>Равновесие (вскок в сед ноги врозь, сед углом, равновесие, ходьба , прыжки,</p>	20 ч.	Опрос, наблюдение,тест, зачёт ( по технике выполнения, по уровню физической подготовленности).

	повороты, из стойки на одном колене, соскок толчком одной и махом другой через бревно). Брусья р/в.(толчком ног подъём в упор на в/ж., сед углом, равновесие на н/ж., упор присев на одной, махом соскок).		
5	<b>Лёгкая атлетика</b> Бег (бег на короткие дистанции- 30, 60, 100 м., челночный бег 3 по 10 м., эстафетный бег, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). Прыжки (прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»)). Метание ( метание гранаты 700 г. – юноши, 500 г.- девушки на дальность и в горизонтальную цель).	27ч.	Опрос, наблюдение,тест, зачёт ( по технике выполнения, по уровню физической подготовленности).
6	<b>Кроссовая подготовка</b> Бег по пересечённой местности на дистанции 1000 м., 2000 м. (Д), 3000 м. (Ю), преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Равномерный бег до 20 мин.у девушек, 25 мин. у юношей.	18ч.	Опрос, наблюдение,тест, зачёт ( по технике выполнения, по уровню физической подготовленности).

**Календарно – тематическое планирование 10 класс.**

№ урока	Раздел ,тема.	Кол-во часов	Дата..	
			План	Факт.
1	2	3	4	5
	<b>Лёгкая атлетика 10 ч.</b>			
1	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	02.09.	
2	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30м. Метание гранаты в цель.	1	03.09.	
3	Низкий старт, бег по дистанции.Эстафетный бег. Метание гранаты в цель.	1	07.09.	
4	Низкий старт, финиширование..Эстафетный бег. Метание гранаты в цель.	1	09.09	
5	Бег 100м. С низкого старта на результат.Эстафетный бег .Метание гранаты на дальность.	1	10.09	
6	Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	14.09	
7	Метание гранаты на дальность .Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	16.09	

8	Метание гранаты на дальность .Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	17.09	
9	Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись" на результат.		21.09	
10	Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись" на результат.	1	23.09	
<b>Кроссовая подготовка 9 ч.</b>				
11	Бег в равномерном темпе до 1000м.Преодоление горизонтальных препятствий.	1	24.09	
12	Бег в равномерном темпе до 1000м.Преодоление горизонтальных препятствий.	1	28.09	
13	Бег 1000м на результат.Преодоление вертикальных препятствий.	1	30.09	
14	Бег в равномерном темпе до 2000м -Ю,1200 м.-Д.Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	01.10	
15	Бег в равномерном темпе до 2200м.-Ю,1400 м.-Д.Спортивная игра.	1	05.10	
16	Бег в равномерном темпе до 2500м.-Ю,1600 м.-Д Спортивная игра.	1	07.10	
17	Бег в равномерном темпе до 2800м.-Ю,1800 м.-Д.Спортивная игра.	1	08.10	
18	Бег в равномерном темпе до 3000м-Ю,2000м.-Д.Спортивная игра.	1	12.10	
19	Бег 3000м.-Ю,2000м.-Д.На результат.	1	14.10	
<b>Баскетбол 15 ч.</b>				
20	Инструктаж по Т.Б.Передачи мяча различными способами.Бросок одной от плеча в прыжке. Учебная игра.	1	15.10	
21	.Передачи мяча одной снизу.Бросок одной от плеча в прыжке. Вышагивание. Заслон. Учебная игра.	1	19.10	
22	Передачи мяча одной снизу.Бросок одной от плеча в прыжке.Вышагивание.. Заслон. Учебная игра.	1	21.10	
23	Передачи мяча одной с боку.Бросок двумя от головы в прыжке.Скрестный шаг.. Заслон. Учебная игра.	1	22.10	
24	Передачи мяча одной сбоку.Бросок двумя от головы в прыжке. .Скрестный шаг.Зонная защита.Учебная игра.	1	26.10	
25	Передачи мяча в движении.Бросок двумя от головы в прыжке.Поворот.Зонная защита.Учебная игра.	1	28.10	
26	Передачи мяча с сопротивлением..Бросок после двух шаговПоворот.Зонная защита.Учебная игра.	1	29.10	
27	Бросок после двух шагов .Защитные действия выбивание и вырывание.Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	09.11	
28	Бросок после двух шагов.Защитные действия выбивание и вырывание.. Быстрый	1	11.11	

	прорыв. Учебная игра.			
29	Штрафной бросок. Защитные действия перехват, накрывание. Позиционное нападение Учебная игра.	1	12.11	
30	Штрафной бросок. Защитные действия перехват, накрывание. Позиционное нападение Учебная игра.	1	16.11	
31	Штрафной бросок. Защитные действия перехват, накрывание. Позиционное нападение Учебная игра.	1	18.11	
32	Учебно-тренировочная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	19.11	
33	Учебно-тренировочная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	23.11	
34	Учебно-тренировочная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	25.11	
<b>Волейбол 16ч.</b>				
35	Инструктаж по Т.Б. Верхняя передача мяча в парах ,прием снизу. Нападающий удар. Учебная игра.	1	26.11	
36	Верхняя передача мяча в парах ,прием снизу. Нападающий удар. Учебная игра.	1	30.11	
37	Верхняя передача назад. Прием двумя сверху с перекатом. Нападающий. Учебная игра через зону 3.	1	02.12	
38	Верхняя передача назад. Прием двумя сверху с перекатом. Нападающий. Учебная игра через зону 3.	1	03.12	
39	Верхняя прямая подача. верхняя передача в прыжке. Прием двумя снизу с перекатом. Нападающий удар.	1	07.12	
40	Верхняя прямая подача верхняя передача в прыжке. Прием двумя снизу с перекатом. Нападающий удар.	1	09.12	
41	Верхняя прямая подача. Прием одной снизу с перекатом. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра через зону 3.	1	10.12	
42	Верхняя прямая подача. Прием одной снизу с перекатом. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра через зону 3.	1	14.12	
43	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра уступом вперед.	1	16.12	
44	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Нападающий удар с переводом. Групповое блокирование. Учебные игры уступом вперед.	1	17.12	
45	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Нападающий удар с переводом. Групповое блокирование. Учебные игры уступом вперед.	1	21.12	

46	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Нападающий удар переводом. Групповое блокирование. Учебные игры уступом вперед.	1	23.12	
47	Учебно-тренировочная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	24.12	
48	Учебно-тренировочная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	28.12	
49	Учебно-тренировочная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.		30.12	
50	Учебно-тренировочная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.		31.12	
<b>Гимнастика 20 ч.</b>				
51	Инструктаж по Т.Б.Ю- остановка на канате .Акробатика.Д- Упражнение в равновесии, акробатика.	1	11.01	
52	. Ю- остановка на канате .Акробатика.Д- Упражнение в равновесии, акробатика.	1	13.01	
53	. Ю- остановка на канате .Акробатика.Д- Упражнение в равновесии, акробатика.	1	14.01	
54	Лазание по двум канатам.Акробатика..Длинный кувырок через препятствия.Д- Упражнение в равновесии, акробатика.	1	18.01	
55	Лазание по двум канатам.Акробатика..Длинный кувырок через препятствия.Д- Упражнение в равновесии, акробатика.	1	20.01	
56	Лазание по двум канатам.Акробатика..Длинный кувырок через препятствия я Д- Упражнение в равновесии, акробатика.	1	21.01	
57	Ю-Акробатика.Упражнение на перекладине. Д- Упражнение в равновесии, акробатика.	1	25.01	
58	.Д- Упражнение в равновесииЮ-Упражнение на перекладине.упражнение на брусках.	1	27.01	
59	Упражнение на перекладине.упражнение на брусках.	1	28.01	
60	Упражнение на перекладине.упражнение на брусках.	1	01.02	
61	Упражнение на перекладине.упражнение на брусках.	1	03.02	
62	Упражнение на перекладине. Упражнение на брусках.Опорный прыжок через коня.	1	04.02	
63	Упражнение на перекладине.Упражнение на брусках.Опорный прыжок через коня.	1	08.02	
64	Упражнение на брусках.Опорный прыжок через коня . Упражнения на кольцах.	1	10.02	
65	Упражнение на брусках. Опорный прыжок через коня Упражнения на кольцах.	1	11.02	
66	Опорный прыжок через коня .Упражнения на кольцах. Подтягивание в весе.	1	15.02	
67	Опорный прыжок через коня .Упражнения на кольцах. Подтягивание в весе лёжа.	1	17.02	

68	Опорный прыжок через коня .Упражнения на кольцах. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.	1	18.02	
69	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа . Опорный прыжок через коня .Упражнения на кольцах..	1	20.02	
70	Опорный прыжок через коня.Поднимание туловища.(30"). Упражнения на кольцах.	1	24.02	
<b>Лёгкая атлетика 6 ч.</b>				
71	Прыжковая подготовка.Прыжки в высоту способом "Перетягивание"с1-3 шагов разбега.Инструктаж по Т.Б.	1	25.02	
72	Прыжковая подготовка.Прыжки в высоту способом "Перетягивание"с1-3 шагов разбега.	1	01.03	
73	Прыжковая подготовка.Прыжки в высоту способом "перешагивание" с 5-7 шагов разбега.	1	03.03	
74	Прыжковая подготовка.Прыжки в высоту способом "перешагивание" с 5-7 шагов разбега.	1	04.03	
75	Прыжковая подготовка.Прыжки в высоту способом ."Перешагивание"с полного разбега.	1	10.03	
76	Прыжковая подготовка.Прыжки в высоту способом ."Перешагивание"с полного разбега.	1	11.03	
<b>Волейбол 4 ч.</b>				
77	Верхняя прямая подача .Прием мяча с подачи. Нападающий удар с переводом . Групповое блокирование. Учебные игры уступом вперед.	1	15.03	
78	Верхняя прямая подача .Прием мяча с подачи. Нападающий удар с переводом . Групповое блокирование. Учебные игры <u>уступом</u> вперед.	1	17.03	
79	Учебно-тренировачная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	18.03	
80	Учебно-тренировачная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	22.03	
<b>Баскетбол 5 ч.</b>				
81	Штрафной бросок. Защитные действия перехват, накрывание. Позиционное нападение Учебная игра.	1	24.03	
82	Штрафной бросок. Защитные действия перехват, накрывание. Позиционное нападение Учебная игра.	1	25.03	
83	Учебно-тренировачная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	05.04	
84	Учебно-тренировачная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	07.04	
85	Учебно-тренировачная игра с использованием изученных элементов в нападении и защите.	1	08.04	
<b>Кроссовая подготовка 9 ч.</b>				
86	Бег в равномерном темпе до 1000м.Преодоление горизонтальных препятствий.Спортивная игра.	1	12.04	



87	Бег в равномерном темпе до 1000м.Преодоление горизонтальных препятствий.Спортивная игра.	1	14.04	
88	Бег 1000м на результат. Преодолениегоризонтальныхпрепятствий.Спортивная игра.	1	15.04	
89	Бег в равномерном темпе до 2000м . Ю 1200 м Д Преодоление вертикальных препятствий.	1	19.04	
90	Бег в равномерном темпе до 2200м. Ю .1400 м. Д.Преодоление вертикальных препятствий.Спортивная игра.	1	21.04	
91	Бег в равномерном темпе до 2500м.Ю 1600 м Д. Спортивная игра.	1	22.04	
92	Бег в равномерном темпе до 2800м.Ю 1800 м. Д Спортивная игра.	1	26.04	
93	Бег в равномерном темпе до 3000м.Ю 2000 м. Д Спортивная игра.	1	28.04	
94	Бег 3000мЮ 2000 м. Д . на результат	1	29.04	
<b>Лёгкая атлетика 11ч.</b>				
95	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	05.05	
96	Низкий старт и стартовый разгон . Бег 30м. Метание гранаты в цель.	1	06.05	
97	Низкий старт ,бег по дистанции.Челночный бег 3+10м. Метание гранаты в цель.	1	12.05	
98	Низкий старт, финиширование.Эстафетныйбег.Метание гранаты в цель.	1	13.05	
99	Бег 100 м. с низкого старта на результат .Эстафетный бег. Метание гранаты в цель.	1	17.05	
100	Метание гранаты в цель ,прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись "-отталкивание.	1	19.05	
101	Метание гранаты на дальность .Прыжки в длину способом "прогнувшись"-приземление.	1	20.05	
102	Метание гранаты на дальность .Прыжки в длину способом "прогнувшись"-приземление.	1	24.05	
103	Прыжки в длину с разбега способом "Прогнувшись.	1	26.05	
104	Прыжки в длину с разбега способом "Прогнувшись.	1	27.05	
105	Прыжки в длину с разбега способом "Прогнувшись.	1	31.05	

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 28.08.2020г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
28.08.2020г. \_\_\_\_\_ Старун Е.С.