

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ясиновская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена и принята  
педагогическим советом  
(протокол №1 от 30.08.2019)

Утверждена

приказом по школе  
от 30.08.2019 №149-ОД

Директор школы



Максимова О.Н.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре  
для 10 класса**

*2019-2020 учебный год*

Учитель : А.Н.. Бормотов

х. Новая Надежда

2019

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана на основе требования ФГОС СОО, ООП СОО МБОУ Ясиновской СОШ, комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов. М. Просвещение 2014 г., под общей редакцией В.И. Ляха.

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания учебного предмета «Физическая культура» и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и основной образовательной программой среднего общего образования образовательной организации.

Главными задачами реализации учебного предмета «Физическая культура» являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные:**

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

## **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

## **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

## **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– 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;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

### **Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

### **Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

## **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## **Предметные результаты**

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Содержание учебного предмета.**

**Спортивные игры**

**Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Ловля и передач мяча:** варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Техника бросков мяча:** варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Индивидуальная техника защиты:** действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Техника приема и передач мяча:** варианты техники приема и передач мяча.

**Техника подачи мяча:** нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

**Техника защитных действий:** Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Удары по мячу и остановка мяча:** варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

**Техника ведения мяча:** варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Техника защитных действий:** действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой:** игра по правилам на площадках разных размеров.

**Совершенствование координационных способностей:** прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

**Развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

#### *Гимнастика с элементами акробатики.*

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

**Акробатические упражнения: юноши:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. **Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры: юноши:** пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши:** лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

**Опорные прыжки: юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. **Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

**Развитие координационных способностей:** комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

**Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

**Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 60 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

**Техника длительного бега: юноши:** бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. **Девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания гранаты 500/700 грамм: юноши:** метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. **Девушки** Метание гранаты 500 г с места на дальность.

**Развитие выносливости: юноши:** длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. **Девушки:** длительный бег до 20 минут.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

**Тематическое планирование**

№	Раздел	Кол-во часов
	<i>Легкая атлетика</i>	<b>51</b>
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	<b>21</b>
	<i>Спортивные игры</i>	<b>28</b>
	<i>Итого</i>	<b>100</b>

**Календарно – тематическое планирование 10 класс.  
1 полугодие.**

№ урока	Название темы	Количество часов	Дата
1.	1. Инструктаж по ТБ и основные задачи на год. 2. Стартовый разбег.	1	2.09.19
2.	Бег 60 - 100 метров.	1	3.09.19
3.	Элементы волейбола.	1	5.09.19
4.	Техника длинного бега.	1	9.09.19
5.	Техника длинного бега.	1	10.09.19
6.	Элементы волейбола.	1	12.09.19
7.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	16.09.19
8.	Метание гранаты весом 500/700 грамм на дальность.	1	17.09.19
9.	Элементы волейбола.	1	19.09.19
10.	Метание гранаты весом 500/700 грамм в цель.	1	23.09.19

11.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	24.09.19
12.	Элементы волейбола.	1	26.09.19
13.	Метание гранаты весом 500/700 грамм различными способами.	1	30.09.19
14.	Метание гранаты весом 500/700 грамм различными способами.	1	1.10.19
15.	Элементы волейбола.	1	3.10.19
16.	Кросс до 5 км.	1	7.10.19
17.	Кросс до 5 км.	1	8.10.19
18.	Элементы волейбола.	1	10.10.19
19.	Кросс 2000/3000 м.	1	14.10.19
20.	Различные способы пробегания дистанции до 5000 м.	1	15.10.19
21.	Элементы волейбола.	1	17.10.19
22.	Различные способы пробегания дистанции до 5000 м.	1	21.10.19
23.	Кросс 2000/3000 метров.	1	22.10.19
24.	Элементы волейбола.	1	24.10.19
25.	1. Инструктаж по ТБ и основные задачи на год. 2. Атлетическая гимнастика.	1	5.11.19
26.	1. Атлетическая гимнастика. 2. Строевые упражнения.	1	7.11.19
27.	Двухсторонняя игра в волейбол.	1	11.11.19
28.	1. Атлетическая гимнастика. 2. Строевые упражнения.	1	12.11.19
29.	1. Атлетическая гимнастика. 2. Строевые упражнения. 3. Висы и упоры на брусьях и перекладине.	1	14.11.19
30.	Двухсторонняя игра в волейбол.	1	18.11.19
31.	1. Атлетическая гимнастика. 2. Строевые упражнения. 3. Висы и упоры на брусьях и перекладине.	1	19.11.19
32.	1. Атлетическая гимнастика. 2. Строевые упражнения. 3. Висы и упоры на брусьях и перекладине.	1	21.11.19
33.	Двухсторонняя игра в волейбол.	1	25.11.19
34.	1. Атлетическая гимнастика. 2. Висы и упоры на брусьях и перекладине.	1	26.11.19
35.	Элементы акробатики.	1	28.11.19
36.	Двухсторонняя игра в	1	2.12.19

	волейбол.		
37.	Элементы акробатики.	1	3.12.19
38.	Элементы акробатики.	1	5.12.19
39.	Двухсторонняя игра в волейбол.	1	9.12.19
40.	Элементы акробатики. Опорный прыжок через коня.	1	10.12.19
41.	Элементы акробатики. Опорный прыжок через коня.	1	12.12.19
42.	Двухсторонняя игра в волейбол.	1	16.12.19
43.	Элементы акробатики. Опорный прыжок через коня.	1	17.12.19
44.	Опорный прыжок через коня.	1	19.12.19
45.	Двухсторонняя игра в волейбол.	1	23.12.19
46.	Двухсторонняя игра в волейбол.	1	24.12.19
47.	Двухсторонняя игра в волейбол.	1	26.12.19

## 2 полугодие.

<b>№ урока</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>
49	1. Инструктаж по ТБ и основные задачи на год. 2. Элементы баскетбола.	1	13.01.20
50	Элементы баскетбола.	1	14.01.20
51	Элементы волейбола.	1	16.01.20
52	Элементы баскетбола.	1	20.01.20
53	Элементы баскетбола.	1	21.01.20
54	Элементы волейбола.	1	23.01.20
55	Элементы баскетбола.	1	27.01.20
56	Элементы баскетбола.	1	28.01.20
57	Элементы волейбола.	1	30.01.20
58	Элементы баскетбола.	1	3.02.20
59	Элементы баскетбола.	1	4.02.20
60	Элементы волейбола.	1	6.02.20
61	Элементы баскетбола.	1	10.02.20
62	Элементы баскетбола.	1	11.02.20
63	Элементы волейбола.	1	13.02.20
64	Элементы баскетбола.	1	17.02.20
65	Элементы баскетбола.	1	18.02.20
66	Элементы волейбола.	1	20.02.20
67	Элементы баскетбола.	1	25.02.20
68	Элементы баскетбола.	1	27.02.20
69	Элементы волейбола.	1	2.03.20
70	Элементы баскетбола.	1	3.03.20
71	Элементы баскетбола.	1	5.03.20
72	Элементы волейбола.	1	10.03.20
73	Элементы баскетбола.	1	12.03.20

74	Элементы баскетбола.	1	16.03.20
75	Элементы волейбола.	1	17.03.20
76	Элементы баскетбола.	1	19.03.20
77	Элементы баскетбола.	1	30.03.20
78	Элементы волейбола.	1	31.03.20
79	Элементы волейбола.	1	2.04.20
80	Элементы баскетбола.	1	6.04.20
81	1. Инструктаж по ТБ и основные задачи на год. 2. Стартовый разбег.	1	7.04.20
82	Бег 30 - 60 метров.	1	9.04.20
83	Бег 30 - 60 метров.	1	13.04.20
84	Бег 60 - 100 метров.	1	14.04.20
85	Элементы футбола.	1	16.04.20
86	Техника длинного бега.	1	20.04.20
87	Техника длинного бега.	1	21.04.20
88	Элементы футбола.	1	23.04.20
89	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	27.04.20
90	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	28.04.20
91	Метание гранаты весом 500/700 грамм на дальность.	1	30.04.20
92	Элементы футбола.	1	7.05.20
93	Метание гранаты весом 500/700 грамм в цель.	1	12.05.20
94	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	14.05.20
95	Элементы футбола.	1	18.05.20
96	Метание гранаты весом 500/700 грамм различными способами.	1	19.05.20
97	Метание гранаты весом 500/700 грамм различными способами.	1	21.05.20
98	Элементы футбола.	1	25.05.20
99	Кросс до 5 км.	1	26.05.20
100	Кросс 500 м.	1	28.05.20

Рассмотрена на ШМО учителей  
(протокол № 1 от 29.08.2019)  
Руководитель ШМО учителей

Согласовано:  
Заместитель директора по УР  
Бормотова С.П.  
Дата :29.08.2019