

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ "ПОДМОСКОВНЫЙ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ А.П. Шутиков

Приказ № 25 от 01.09.2019г.

**Рабочая программа
По учебному предмету «физическая культура»
10класс
среднее общее образование
(ФКГОС)
БУП-2004**

**Составитель: Тишанинов И.В.
учитель физической культуры**

2019 – 2020 учебный год

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013 г. и реализуется через учебно-методические комплекты по физической культуре для учащихся 10-11 классов - В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.Я. Виленский и др.

Согласно учебному плану учреждения на реализацию этой программы отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Раздел 1. Результаты освоения программы.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся должен овладеть знаниями и навыками в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта. Эти требования структурированы по трем компонентам: «знать/понимать», «уметь», «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» в 10 классе должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности,
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности: скоростные (бег 100 м с низкого старта), силовые (лазание по канату на расстояние 6 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. К выносливости - кроссовый бег 2 км(девочки)и 3км (мальчики), передвижение на лыжах 4,5 км. К Координации- последовательное выполнение 5 кувырков,. Бросок малого мяча в стандартную мишень и на дальность.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч с места по медленно движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех-шести элементов, включающую кувырки вперед и назад, лазание по канату, опорный прыжок, стойка на лопатках, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр .

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

1. Легкая атлетика 32 ч

ТБ на уроках лёгкой атлетики. Изучение техники низкого старта, специальные беговые упражнения, терминология спринтерского бега. Комбинированный урок: бег по дистанции 70-80 м.

ОРУ. Эстафеты. Совершенствование знаний умений навыков. Техника финиширования. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30-40 м. Развитие скоростных качеств. Учетный урок – бег с максимальной скоростью 100 м.

Метание малого мяча на дальность. Техника метания мяча из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Учетный урок-метание на дальность.

Бег в равномерном темпе 15 минут. Развитие выносливости, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Спортивные игры. ОФП. Бег 2000м.

Прыжки в длину. Прыжки в высоту способом «прогнувшись».

2. Спортивные игры. Волейбол. 18 ч

ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча с низу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра. Тактика свободного нападения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из разученных элементов. Учетный урок-техника передачи мяча сверху двумя руками над собой во встречных калоннах, техника передачи в тройках после перемещения, техника нападающего удара.

3. Гимнастика. 14 ч

ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор (мальчики), вис лежа. Вис присев (девочки). Развитие силовых способностей. Перенос партнера. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырки, лазанье по канату. Акробатические комбинации. Опорные прыжки

4. Лыжная подготовка. 20 ч

ТБ на уроках лыжной подготовки. Виды ходов: одновременные и , попеременный ходы, коньковый ход. Подъемы в гору. Торможение. Поворот Упором. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры. Совершенствование ранее изученного материала.

5. Спортивные игры. Баскетбол. 18 ч

ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение баскетболиста. Передача, ведение, ловля мяча. Броски мяча в корзину-техника. Передачи мяча. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Основы знаний по физической культуре.

Раздел 3. Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Лыжная подготовка	20
5	Легкая атлетика	32
6	Баскетбол	18
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Виды деятельности	Дата проведения	
		план	факт
Легкая атлетика			
1.	Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств		
2.	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств		
3.	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств		
4.	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		
5.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
6.	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
7.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега		
8.	Бег 500 м (девочки), 800 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости		
9.	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости		
10.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости		
11.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости		
12.	Бег 3 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения		
13.	Метание гранаты в коридор (10 м).ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.		
14.	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег		
15.	Метание гранаты на дальность из разных положений ,техника.		
16.	Метание гранаты на дальность, опрос по теории.		
17.	Метание гранаты на дальность, опрос по теории.		
18.	Кроссовый бег 25-30 мин.		
19.	Кроссовый бег		
20.	ОРУ. Опрос по теории. Кросс.		
Спортивные игры волейбол			
21.	Стойка и передвижения игрока. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам		
22.	Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.		
23.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по		
24.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по		

25.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по		
26.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
27.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
28.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
29.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	/.	
30.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам		
31.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам		
32.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам		
33.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного		
34.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного		
35.	Стойки и передвижение игроков Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения.		
	над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		
36.	Стойки и передвижение игроков. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		
37.	Стойки и передвижение игроков. Комбинации из разученных перемещений. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.		
38.	Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов : прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 -й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.		
гимнастика			
39.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		
40.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		
41.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		

42.	Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе		
43.	Строевые упражнения . ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.)		
44.	Строевые упражнения . ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.)		
45.	Строевые упражнения . ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.)		
46.	Строевые упражнения . ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.)		
47.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростносиловых способностей		
48.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие		

49.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
50.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
51.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых		
52.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых		

Лыжная подготовка

53.	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход.		
54.	Одновременный одношажный ход. Торможение и повороты "плугом"		
55.	Одновременный одношажный ход. Торможение и повороты "плугом"		
56.	Торможение и повороты "плугом", Прохождение дистанции 4,5 км. Одновременный одношажный ход.		
57.	Торможение и повороты "плугом", Прохождение дистанции 4,5 км. Одновременный одношажный ход.		
58.	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход.		
59.	Торможение и повороты "плугом". Игры: "Гонки с выбыванием". Прохождение дистанции 4,5 км.		
60.	Торможение и повороты "плугом". Игры: "Гонки с выбыванием". Прохождение дистанции 4,5 км.		
61.	Торможение и повороты "плугом". Спуски с горы.		
62.	Игры: "Биатлон". Прохождение дистанции 4,5 км. Коньковый ход.		
63.	Игры: "Биатлон". Прохождение дистанции 4,5 км. Коньковый ход.		
64.	Прохождение дистанции 4,5 км.		

65.	Игры: "Биатлон", "Гонки с выбыванием". Прохождение дистанции 4,5 км.		
66.	Попеременные ходы. Спуски с горы.		
67.	Совершенствование техники ходов. Игры.		
68.	Преодоление контуклонов. Торможение «упором»		
69.	Игры: "Биатлон". Прохождение дистанции 4,5 км. Коньковый ход.		

70.	Игры: "Биатлон". Прохождение дистанции 4,5 км.		
71.	Подъемы в гору разными способами		
72.	Совершенствование техники.		
баскетбол			
73.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие		
74.	Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый		
75.	Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
76.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в движении. Передачи мяча разными способами в движении, с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
77.	Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в движении. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Нападение против зонной защиты(2х1х2). Учебная игра.		
78.	Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие		
79.	Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.. Самоконтроль		
80.	Совершенствование приемов передвижений и остановок. Совершенствование приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых		
81.	Совершенствование приемов передвижений и остановок. Совершенствование приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых		
82.	Совершенствование приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение,		
83.	Совершенствование передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей		
84.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
85.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
86.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
87.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2Ш1, 3Д2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
88.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов : ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-		

89.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов : ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-		
90.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов : ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-		
Легкая атлетика			
91.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований на средние и		
92.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований на средние и		
93.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег.		
94.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение л.а.		
95.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости		
96.	Бег в равномерном темпе 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.		

97.	Бег в равномерном темпе 25 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.		
98.	Бег на результат м. 3000 м, д 2000 м опрос по теории		
99.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
100.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
101.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		
102.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей
от 29.08.2019г. № 01

Глухов А.А.

СОГЛАСОВАНО.

Зам. директора по УВР

О.А. Артамонова

30.08.2019г.