

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УСТЬ-ЛИМСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15»

Рассмотрено

ШМО учителей

Эмментьевой И.И.

Протокол № 1

от «31» августа 2015 г.

Руководитель

Магурин С.В.

Согласовано

«30» авг 2015 г.

И.О. Зам директора по МР

Момо Н.С. Бондаренко

Утверждено

Приказ № 187

от «27» авг 2015 г.

Директор

В.А. Голощапов



Рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся 10 класса

девушки

уровень: базовый

учитель физической культуры
Лея Ольга Николаевна
первая квалификационная категория

Рабочая программа составлена на основе

Примерной государственной программы по физической культуре
для общеобразовательных школ «Комплексная программа
физического воспитания учащихся 1-11 классов»
В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

2015/2016 учебный год

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10 КЛАСС

№	Учебник-программа	Класс	Раздел	Тема	Урок	Кол.час.	
1.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 1. Спринтерский бег	Урок 1. ТБ на занятиях легкой атлетики, первичный инструктаж на рабочем месте.		
2.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 1. Спринтерский бег	Урок 2. Высокий старт. Бег в равномерном темпе. Стартовый разгон.		
3.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 1. Спринтерский бег	Урок 3. Высокий и низкий старт до 200 метров. Бег по дистанции 70-80 м.		
4.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 1. Спринтерский бег	Урок 4. Беговые задания. Низкий старт и стартовый разбег. Финиширование.		
5.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Спринтерский бег	Урок 5. Бег с ускорением 60-80 метров. Эстафетный бег. Финиширование.		
6.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 1. Спринтерский бег	Урок 6. Бег на результат 100м. Эстафетный бег.		
7.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс»	10	I Легкая атлетика	Тема 1. Спринтерский бег	Урок 7. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.		

№	Учебник-программа	Класс	Раздел	Тема	Урок	Кол.час.	
	В.И.Лях.						
8.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 1. Спринтерский бег	Урок 8. Бег на результат 200 м. Финиширование.		
9.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 1. Спринтерский бег	Урок 9. Бег на результат 400м. Финиширование.		
10.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 2. Кроссовая подготовка	Урок 10. Совершенствование длительного бега. Бег в равномерном темпе.		
11.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 2. Кроссовая подготовка	Урок 11. Специальные беговые упражнения. Переменный бег. Повторный бег.		
12.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 2. Кроссовая подготовка	Урок 12. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег на 800м		
13.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 3. Метание	Урок 13. Кросс по пересеченной местности. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность.		
14.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 3. Метание	Урок 14. Метание мяча с места с 4-5 бросковых шагов, горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м.		
15.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс»	10	I Легкая атлетика	Тема 3. Метание	Урок 15. Метание мяча с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность.		

№	Учебник-программа	Класс	Раздел	Тема	Урок	Кол.час.	
	В.И.Лях.						
16.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 4. Прыжки	Урок 16. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. Прыжки с полного разбега.		
17.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 4. Прыжки	Урок 17. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в длину на результат.		
18.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 5. Баскетбол	Урок 18. ТБ на занятиях по спортивным играм. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.		
19.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 5. Баскетбол	Урок 19. Совершенствование передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы.		
20.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 5. Баскетбол	Урок 20. Совершенствование ведение мяча, передача мяча разными способами. Бросок мяча двумя руками.		
21.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 5. Баскетбол	Урок 21. Позиционное нападение со сменой мест. Броски двумя руками от головы со средней дистанции.		
22.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 5. Баскетбол	Урок 22. Позиционное нападение со сменой мест. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в движении.		
23.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс»	10	II Спортивные	Тема 5. Баскетбол	Урок 23. Передачи мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.		

№	Учебник-программа	Класс	Раздел	Тема	Урок	Кол.час.	
	В.И.Лях.		игры				
24.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 5. Баскетбол	Урок 24.Совершенствование передачи мяча различными способами в движении, в парах и тройках с сопротивлением.		
25.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 5. Баскетбол	Урок 25. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.		
26.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 5. Баскетбол	Урок 26. Нападение быстрым прорывом, передачи мяча различными способами.		
27.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 5. Баскетбол	Урок.27.Ведение мяча, броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.		
28.	Комплексная программа Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 6. Акробатика	Урок 28. ТБ на занятиях гимнастики. Строевые упражнения на месте, в движении. Совершенствование акробатических упражнений.		
29.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 6. Акробатика	Урок 29. Строевые упражнения на месте. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.		
30.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 6. Акробатика	Урок 30. Строевые упражнения в движении. Акробатические упражнения: сед углом. Стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.		
31.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс»	10	III	Тема 6. Акробатика	Урок 31.Комбинации из ранее освоенных элементов.		

№	Учебник-программа	Класс	Раздел	Тема	Урок	Кол.час.	
	В.И.Лях.		Гимнастика				
32.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 6. Акробатика	Урок 32. Соединение из различных акробатических элементов.		
33.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 7. Висы и упоры	Урок 33. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Упражнения на гимнастической стене.		
34.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 7. Висы и упоры	Урок 34. Общеразвивающие упражнения. Вис из положения стоя.		
35.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 7. Висы и упоры	Урок 35. Упражнения на гимнастической стенке, подтягивание из положения лежа.		
36.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 36. Вводный урок по ритмической гимнастике. Обучение базовым шагам.		
37.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 37. Обучение базовым шагам. Комплекс ритмической гимнастики. Тестирование.		
38.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 38. Тестирование физических качеств (гибкость). Базовые шаги ритмической гимнастики.		
39.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс»	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая	Урок 39. Сочетание базовых шагов. Комплекс ритмической гимнастики.		

№	Учебник-программа	Класс	Раздел	Тема	Урок	Кол.час.	
	В.И.Лях.			гимнастика			
40.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 40.Дыхательные упражнения. Разновидности шагов ритмической гимнастики.		
41.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 41.Базовые элементы и их разновидности. Обучение перемещениям.		
42.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 42.Комплекс ритмической гимнастики. Составление индивидуального комплекса.		
43.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 43. Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединения. Тестирование физических качеств (поднимание туловища за 1 мин.).		
44.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 44. Составление индивидуального комплекса по ритмической гимнастики.		
45.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 45.Тестирование физических качеств (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).		
46.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 9. Волейбол	Урок 46.ТБ на занятиях спортивных игр. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
47.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс»	10	II Спортивные	Тема 9. Волейбол	Урок 47.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом,		

№	Учебник-программа	Класс	Раздел	Тема	Урок	Кол.час.	
	В.И.Лях.		игры		бегом, скачком, прыжком).		
48.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 9. Волейбол	Урок 48. Совершенствование техники приема и передач мяча (верхняя и нижняя).Комбинации из освоенных элементов передвижений.		
49.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 9. Волейбол	Урок 49. Варианты техники приема и передач мяча: на месте индивидуально и в парах; после перемещения; в прыжке.		
50.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 9. Волейбол	Урок 50. Передача и прием мяча: после подачи, групповые упражнения с подач через сетку, индивидуально-верхняя и нижняя передачи у сетки.		
51.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 9. Волейбол	Урок 51. Совершенствование техники подач мяча. Нижняя и верхняя прямая подачи.		
52.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 9. Волейбол	Урок 52. Варианты подач мяча: имитация подачи и подача в стенку с 6-7 м; подача на партнера на расстоянии 8-9 м, подачи через сетку с укороченного расстояния.		
53.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 9. Волейбол	Урок 53. Варианты подач мяч: подачи из-за лицевой линии, подачи с изменением направления полета мяча, в правую и левую части площадки.		
54.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 9. Волейбол	Урок 54. Варианты подач мяча: подачи на точность по зонам площадки, соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность.		
55.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс»	10	II Спортивные	Тема 9. Волейбол	Урок 55. Совершенствование нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега, удары в		

№	Учебник-программа	Класс	Раздел	Тема	Урок	Кол.час.	
	В.И.Лях.		игры		прыжке с места по мячу.		
56.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 9. Волейбол	Урок 56. Варианты нападающего удара: удары через сетку с собственного набрасывания мяча, атакующие удары по ходу, атакующие удары против блокирующего, нижние удары с передач из глубины площадки.		
57.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 9. Волейбол	Урок 57. Совершенствование передач мяча, прием мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам.		
58.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 9. Волейбол	Урок 58. Совершенствование подач мяча, нападающего удара. Игра в волейбол по упрощенным правилам.		
59.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 8. Волейбол	Урок 59. Совершенствование техники защитных действий. Блокирование нападающих ударов.		
60.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 9. Волейбол	Урок 60. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.		
61.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 9. Волейбол	Урок 61. Блокирование нападающего удара с собственного набрасывания, после перемещения вдоль стенки.		
62.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 9. Волейбол	Урок 62. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые действия в нападении и защите. Учебная игра.		
63.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс»	10	II Спортивные	Тема 9. Волейбол	Урок 63. Овладение игрой и развитие психомоторных		

№	Учебник-программа	Класс	Раздел	Тема	Урок	Кол.час.	
	В.И.Лях.		игры		способностей. Учебная игра по правилам.		
64.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 9. Волейбол	Урок 64. Учебная игра по правилам. Совершенствование тактики игры.		
65.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 9. Волейбол	Урок 65. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра по правилам.		
66.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 9. Волейбол	Урок 66. Развитие психомоторных способностей. Учебная игра по правилам.		
67.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 4. Баскетбол	Урок 67. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, в парах в нападающей и защитной стойке.		
68.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 4. Баскетбол	Урок 68. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении.		
69.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 4. Баскетбол.	Урок 69. Совершенствование ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
70.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 4. Баскетбол	Урок 70. Совершенствование бросков мяча на точность и быстроту, в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния и из-под щита.		
71.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс»	10	II Спортивные	Тема 4. Баскетбол	Урок 71. Совершенствование ведения мяча. Штрафные броски, дистанционные броски.		

№	Учебник-программа	Класс	Раздел	Тема	Урок	Кол.час.	
	В.И.Лях.		игры				
72.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 4. Баскетбол	Урок 72. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Игра по упрощенным правилам.		
73.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 4. Баскетбол.	Урок 73. Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом.		
74.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 4. Баскетбол	Урок 74. Совершенствование защитных действий: действия против игрока без мяча, действия игрока с мячом.		
75.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 4. Баскетбол	Урок 75. Игра по упрощенным правилам, используя задания: защита личная под своим кольцом, зонная система защиты.		
76.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 4. Баскетбол	Урок 76. Совершенствование ведения мяча, бросков мяча. Учебная игра по правилам.		
77.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 4. Баскетбол	Урок 77. Совершенствование перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.		
78.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Спортивные игры	Тема 4. Баскетбол	Урок 78. Учебная игра с соблюдением правил, тактических и технических действий.		
79.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс»	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая	Урок 79. Сочетание базовых шагов. Комплекс ритмической гимнастики.		

№	Учебник-программа	Класс	Раздел	Тема	Урок	Кол.час.	
	В.И.Лях.			гимнастика			
80.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 80. Дыхательные упражнения. Разновидности шагов ритмической гимнастики.		
81.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 81. Комплекс ритмической гимнастики. Составление индивидуального комплекса.		
82.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 82. Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение.		
83.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 83. Разновидности шагов ритмической гимнастики. Дыхательные упражнения.		
84.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 84. Базовые элементы и их разновидности. Упражнения для брюшного пресса.		
85.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 85. Базовые шаги с движениями рук. Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса.		
86.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 7. Ритмическая гимнастика	Урок 86. Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальной композиции.		
87.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс»	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 87. Тестирование физических качеств (гибкость). Комплекс ритмической гимнастики.		

№	Учебник-программа	Класс	Раздел	Тема	Урок	Кол.час.	
	В.И.Лях.			гимнастика			
88.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 88. Составление индивидуального комплекса по ритмической гимнастике.		
89.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 89. Тестирование физических качеств (поднимание туловища за 1 мин.). Комплекс ритмической гимнастики.		
90.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 90. Тестирование физических качеств (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).		
91.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	III Гимнастика	Тема 8. Ритмическая гимнастика	Урок 91. Самостоятельное повторение музыкальной композиции. Составление индивидуального комплекса.		
92.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 4. Прыжки	Урок 92. Совершенствование прыжка в длину с 5-7 беговых шагов. Тройной прыжок с 4-6 шагов разбега.		
93.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 4. Прыжки	Урок 93. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега.		
94.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 4. Прыжки	Урок 94. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».		
95.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс»	10	I Легкая атлетика	Тема 3. Метание	Урок 95. Метание гранаты на дальность с места, с 3-5 шагов разбега.		

№	Учебник-программа	Класс	Раздел	Тема	Урок	Кол.час.	
	В.И.Лях.						
96.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 3. Метание	Урок 96. Метание гранаты с полного разбега (с расстояния 10-12 метров) на результат.		
97.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 1. Спринтерский бег	Урок 97. Бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60 метров. Бег с хода 2-4 15-21 метров.		
98.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 1. Спринтерский бег	Урок 98. Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 100-300 м. Переменный бег на отрезках 100-150 мс повышенной скоростью.		
99.	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 2. Кроссовая подготовка	Урок 99. Длительный кроссовый бег (равномерный и переменный) до 30 мин.		
100	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 2. Кроссовая подготовка	Урок 100. Повторный бег с повышенной скоростью от 200 до 1000 м. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.		
101	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	I Легкая атлетика	Тема 2. Кроссовая подготовка	Урок 101. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение до 5000 м,		
102	Комплексная программа. Учебник «Физическая культура 1-11 класс» В.И.Лях.	10	II Легкая атлетика	Тема 2. Кроссовая подготовка	Урок 102. Кросс с учетом времени 2000 м.		