

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, ОКТЯБРЬСКИЙ РАЙОН, п. КАМЕНОЛОМНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 20 ИМЕНИ С.С. СТАНЧЕВА

Утверждаю  
Директор МБОУ гимназии № 20  
им. С.С. Станчева п. Каменоломни  
Приказ от 31.08.2020г. № 204  
Острикова Л.Н.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре на 2020-2021 учебный год

Основное общее образование 11 класс  
Количество часов: 101 час  
УМК: Физическая культура. А.П. Матвеев, 2020 год

Учитель: Конкина Юлия Владимировна  
(ФИО учителя)

## **1. Пояснительная записка**

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры в 11 классе отводится не более 102 часов из расчёта 3 часа в неделю, 35 учебных недель. В соответствии с календарным графиком работы МБОУ гимназии №20 им. С.С. Станчева, расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год, производственным календарём на 2021г., утвержденным постановлением Правительства РФ от 10.10.2020г. №1648 «О перенесении выходных дней в 2021 году», в связи с выпадением праздничных дней:

в 11 классе – 3 часа скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 5 часов, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физическая культура в 11классе и количество данных часов составит – 97ч.;

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура». 11класс**

**Личностными результатами** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- 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.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**Метапредметными результатами** результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- **Регулятивные УУД:** владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

#### **Познавательные УУД:**

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

#### **Коммуникативные УУД:**

Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

**Предметными результатами** изучения предмета «Физическая культура» в 11 классе являются следующие умения:

- Обучающийся научится:
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
  - изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
  - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно или с помощью справочной литературы выполнять контроль промежуточных и конечных результатов труда по установленным критериям и показателям с использованием контрольных и измерительных инструментов;
- сочетать образное и логическое мышления в процессе трудовой, проектной и исследовательской деятельности;
- развивать моторику, координацию и точности движений рук при выполнении различных технологических операций, при работе с ручными и механизированными инструментами, механизмами и станками;
- эстетически и рационально оснастить рабочее места, с учетом требований эргономики и научной организации труда;
- проектировать разрабатываемое изделие или проект, с учетом требований дизайна, эргономики и эстетики; разработка варианта рекламы выполненного объекта или результатов труда;
- использовать современные средства связи и коммуникации для поиска необходимой учебной и социальной информации;
- работать в коллективе при выполнении практических и проектных работ, с учетом общности интересов и возможностей всех участников трудового коллектива;

### **3. Содержание учебного предмета «Физическая культура». 11 класс**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием

основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения** за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и способы физической деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

*Прыжки со скакалкой.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и

ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физической культуры**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### ***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Плавание.** Техника плавания. Специальные плавательные .

упражнения для изучения брасса. Координационные упражнения на суше .

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

#### **Планируемые результаты освоения программы физическая культура**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

#### **4. Раздел «Знания о физической культуре»**

##### **Спортивно – оздоровительная деятельность**

**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 11 классе

№ урока	Дата	Тема урока	Кол - во часов
1.	01.09	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей .Специальные беговые упражнения.	1
2.	03.09	Тестирование бега на 100м.	1
3.	04.09	Спринтерский бег	1
4.	08.09	Тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3по10 м.	1
5.	10.09	Техника метание малого мяча на дальность	1
6.	11.09	Тестирование метание малого мяча на дальность	1
7.	15.09	Тестирование бега на 2000 и 3000м	1
8.	17.09	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах	1
9.	18.09	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места	1
10.	22.09	Равномерный бег .Развитие выносливости.	1
11.	24.09	Равномерный бег .Развитие выносливости.	1
12.	25.09	Равномерный бег .Развитие выносливости.	1
13.	29.09	Броски малого мяча на точность.	1
14.	01.10	Броски малого мяча на точность.	1
15.	02.10	Броски малого мяча на точность.	1
16.	06.10	Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие силовых качеств	1

17.	08.10	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1
18.	09.10	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1
19.	13.10	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
20.	15.10	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
21.	16.10	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые упражнения	1
22.	20.10	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств .	1
23.	22.10	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств .	1
24.	23.10	Ритмическая гимнастика. ОФП.	1
25.	05.11	Ритмическая гимнастика. ОФП.	1
26.	06.11	Ритмическая гимнастика. ОФП.	1
27.	10.11	Ритмическая гимнастика. ОФП.	1
28.	12.11	Ритмическая гимнастика. Зачетные комбинации.	1
29.	13.11	Ритмическая гимнастика. Зачетные комбинации.	1
30.	17.11	Тестирование прыжков через скакалку ,количество раз за 1 мин. Развитие координационных способностей	1
31.	19.11	Тестирование в поднимание туловища , количество раз за 30 с. Развитие силовых качеств	1
32.	20.11	Тестирование в подтягивание. Развитие силовых качеств	1
33.	24.11	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
34.	26.11	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие координационных способностей	1
35.	27.11	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке и назад . Развитие координационных способностей	1
36.	01.12	Волейбол. Передача мяча сверху за голову ,прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Развитие координационных способностей	1
37.	03.12	Волейбол .Сложнокоординационные волейбольные упражнения. Развитие координационных способностей	1
38.	04.12	Волейбол .Прямой нападающий удар.	1
39.	08.12	Волейбол .Прямой нападающий удар.	1
40.	10.12	Волейбол .Блокирование	1
41.	11.12	Волейбол .Блокирование	1
42.	15.12	Волейбол. Тактические действия	1
43.	17.12	Волейбол. Тактические действия.	1
44.	18.12	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
45.	22.12	Настольный теннис Правила игры, организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Организация соревнований в классе.	1
46.	21.12	Настольный теннис . Специальная подготовка. . Поддача справа с боковым вращением мяча. Поддача слева накатом с высоким и низким подбросом мяча.	1

47.	25.12	Настольный теннис . Специальная подготовка. Поддача справа с боковым вращением мяча. Поддача слева накатом с высоким и низким подбросом мяча.	1
48.	12.01	Настольный теннис . Специальная подготовка. Поддача справа с боковым вращением мяча. Поддача слева накатом с высоким и низким подбросом мяча.	1
49.	14.01	Настольный теннис Специальная подготовка Серийные удары подрезкой справа и слева по диагонали и прямой	1
50.	15.01	Настольный теннис Специальная подготовка Серийные удары подрезкой справа и слева по диагонали и прямой	1
51.	19.01	Настольный теннис Специальная подготовка Серийные удары подрезкой справа и слева по диагонали и прямой	1
52.	21.01	Настольный теннис . Серийные удары «накатом» справа (слева) по диагонали и прямой. Сочетание ударов «накатом» справа и слева в левый угол стола.	1
53.	22.01	Настольный теннис . Серийные удары «накатом» справа (слева) по диагонали и прямой. Сочетание ударов «накатом» справа и слева в левый угол стола.	1
54.	26.01	Настольный теннис . Серийные удары «накатом» справа (слева) по диагонали и прямой. Сочетание ударов «накатом» справа и слева в левый угол стола.	1
55.	28.01	Настольный теннис Тактика одиночной игры с противниками - комбинационными (универсальными) игроками. Тактические задачи подающего и принимающего подачу спортсмена. Тактика парной игры. Тренировочные одиночные и парные игры на счёт из пяти партий.	1
56.	29.01	Настольный теннис Тактика одиночной игры с противниками - комбинационными (универсальными) игроками. Тактические задачи подающего и принимающего подачу спортсмена. Тактика парной игры. Тренировочные одиночные и парные игры на счёт из пяти партий.	1
57.	02.02	Контрольный урок по теме «Настольный теннис»	1
58.	04.02	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу . Передвижения ,повороты ,броски мяча в баскетбольную корзину.	1
59.	05.02	Баскетбол. Передвижения ,повороты ,броски мяча в баскетбольную корзину.	1
60.	16.02.	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетбол . Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	1
61.	18.02	Баскетбол. Штрафные броски. Развитие координационных способностей.	1
62.	19.02	Баскетбол. Штрафные броски. Развитие координационных способностей.	1
63.	25.02	Баскетбол. Штрафные броски. Развитие координационных способностей.	1
64.	26.02	Баскетбол Вырывание и выбивание мяча. . Развитие координационных способностей	1
65.	02.03	Баскетбол Вырывание и выбивание мяча. . Развитие координационных способностей	1
66.	04.04	Баскетбол. Перехват мяча. Развитие координационных	1

		качеств	
67.	05.03	Баскетбол. Перехват мяча. Развитие координационных качеств	1
68.	09.03	Баскетбол .Нападение и защита.	1
69.	11.03	Баскетбол .Нападение и защита.	1
70.	16.03	Контрольный урок по теме Баскетбол.	1
71.	18.03	Футбол. Техника безопасности . Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы . Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
72.	19.03	Футбол. Удары по летящему мячу подъемом ноги . Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
73.	30.03	Футбол. Удары по мячу подъемом ноги. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
74.	01.04	Футбол. Техника ударов по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
75.	02.04	Футбол. Удар по мячу серединой лба . Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
76.	06.04	Футбол. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
77.	08.04	Футбол. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
78.	09.04	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
79.	13.04	Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности. Полоса препятствий.	1
80.	15.04	Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие силовых качеств	1
81.	16.04	Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие силовых качеств	1
82.	20.04	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
83.	22.04	Тестирование бега на 100 м	1
84.	23.04	Тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3 по 10 м	1
85.	27.04	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча тестирование	1
86.	29.04	Равномерный бег .Развитие выносливости.	1
87.	30.04	Равномерный бег .Развитие выносливости. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
88.	06.05	Тестирование бега на 2000 и 3000м. Эстафетный бег Развитие силовой выносливости.	1
89.	07.05		1
90.	11.05		1
91.	13.05		1
92.	14.05		1

93.	18.05	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	1
94.	20.05	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.	1
95.	21.05	Бег на 30м тестирование	1
96.		Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег.	1
97.		Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча тестирование Тестирование прыжка в длину с места	1

**Лист корректировки календарно-тематического планирования**

РАССМОТРЕНО  
протокол заседания  
методического объединения  
МБОУ гимназии № 20  
имени С. С. Станислава  
от 31.08.2020 № 1  
Руководитель МО  
Эстетического и физического  
воспитания

 Плиснер И.А.  
подпись ФИО

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 Жмурина О.А.  
подпись ФИО  
31.08.2020г. \_ \_ \_