

Лист фиксирования изменений и дополнений в программе  
по физической культуре  
10 класс

Дата внесения изменений	Содержание	Реквизиты документа (дата, № приказа)	Подпись лица, внесшего запись
<b>Спортивные игры: баскетбол 2 ч</b>			
20.03.2020 г.	4.1 Баскетбол. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. 4.2 Баскетбол. Нападение против личной защиты. 4.3 Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).	№ 3/1 от 20.03.2020 г.	
20.03.2020 г.	4.4 Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). 4.5 Баскетбол. Учебная игра.	№ 3/1 от 20.03.2020 г.	
<b>Элементы единоборств 2 ч</b>			
20.03.2020 г.	4.6 Элементы единоборств. Инструктаж по ТБ на уроках. Стойки и передвижения в стойке. Подвижная игра «Бой петухов». 4.7 Элементы единоборств. Приёмы самостраховки при падении на спину. Подвижная игра «Сила и ловкость». 4.8 Элементы единоборств. Приёмы борьбы лежа. Подвижная игра « Борьба всадников».	№ 3/1 от 20.03.2020 г.	
20.03.2020 г.	4. 9 Элементы единоборств. Приёмы борьбы лёжа. Подвижная игра «Борьба двое против двоих». 4.10 Элементы единоборств. Приёмы борьбы лёжа. Подвижная игра «Часовые и разведчики». 4.11 Элементы единоборств. Приёмы борьбы стоя. Подвижная игра «Перетягивание в парах».	№ 3/1 от 20.03.2020 г.	
<b>Плавание 1 ч</b>			
20.03.2020 г.	4.12 Плавание. ТБ на уроках. Значение плавательных упражнений для укрепления здоровья. 4.13 Плавание. Доврачебная	№ 3/1 от 20.03.2020 г.	

	<p>помощь пострадавшему. Способы транспортировки пострадавшего в воде.</p> <p>4.14 Плавание. Специально подготовленные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.</p>		
<b>Легкая атлетика 6 ч</b>			
20.03.2020 г.	<p>4.15 Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт.</p> <p>4.16 Легкая атлетика. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.</p>	№ 3/1 от 20.03.2020 г.	
20.03.2020 г.	4.17 Бег на результат 100 м. Прыжки в длину с разбега.	№ 3/1 от 20.03.2020 г.	
20.03.2020 г.	<p>4.19 Легкая атлетика. Челночный бег. Метание теннисного мяча на дальность</p> <p>4.20 Легкая атлетика. Бег на результат 100 м. Прыжки в длину с разбега.</p>	№ 3/1 от 20.03.2020 г.	
20.03.2020 г.	4.21 Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «прогнувшись». Бросок набивного мяча из различных положений.	№ 3/1 от 20.03.2020 г.	
20.03.2020 г.	<p>4.22 Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места на дальность. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>4.23 Легкая атлетика. Метание гранаты с места на дальность. Челночный бег.</p>	№ 3/1 от 20.03.2020 г.	
20.03.2020 г.	4.24 Легкая атлетика. Эстафетный бег. Прыжок в высоту на результат.	№ 3/1 от 20.03.2020 г.	