

**План работы дистанционного обучения в 10-х классах во время карантина  
с 6.04. -30.04.2020 учебный год МБОУ «СОШ №34»**

**Русский язык**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество уроков	Домашнее задание
1	Н и НН в отглагольных прилагательных.	1	Пар.51, упр. 274.
2	Н и НН в причастиях	1	Упр. 275
3	Деепричастие как глагольная форма.	1	Пар.52, упр 278,281
4	Наречие как часть речи. Слитное и раздельное написание наречий.	1	Пар.53-54, упр.287,288
5	Дефисное написание наречий.	1	Пар.54. стр. 269, упр.293.2
6	Слова категории состояния.	1	Пар. 55, упр.300
7	Служебные части речи. Предлог.	1	Пар. 56, упр. 302,304
8	Правописание производных предлогов.	1	Пар.57, упр. 311

**Литература**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество уроков	Домашнее задание
1	Тема народа в романе «Война и мир». Обращение народу в поисках нравственного идеала	1	Т.1 ч1. Гл 20-21, ч.2 гл.3,12,20,21, ч3 гл. 12-13, 16,19
2	Кутузов и Наполеон. Историзм в познании закономерностей общественного развития	1	Составить сравнительную характеристику
3	Истинный и ложный героизм в изображении Л.Н.Толстого.	1	т.4, ч. 3, гл. 7
5	<b>Н. С. Л е с к о в.</b> Жизнь и творчество.	1	Выучить биографию
6	«Леди Макбет...»	1	Читать, анализ, знать содержание
7	Сравнительная характеристика Кати Измайловой и Кати из пьесы «Гроза».	1	Составить характеристику Письменно

8	Генрих Ибсен «Кукольный дом»	1	Часть 2, стр.264-270
9	Ги де Мопассан «Ожерелье»	1	Часть 2, стр.270-276
10	Джордж Бернард Шоу «Пигмалион»	1	Часть 2, стр.277-282
11	<b>А. П. Чехов.</b> Жизнь и творчество.	1	Выучить биографию
12	«Человек в футляре»	1	Аналитический пересказ

### Родной (русский) язык

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество уроков	Домашнее задание
1	Н/НН в прилагательных, причастиях, наречиях	1	Составить орфографический диктант на тему
2	Слитное и раздельное написание частиц НЕ с разными частями речи	1	Составить тест на тему
3	<i>Сочинение – рассуждение на тему «Человек на войне»</i>	1	Написать сочинение
4	Слитное и раздельное написание частиц НЕ с разными частями речи	1	

### МХК

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество уроков	Домашнее задание
1	Создание драматического спектакля	1	Параграф 25
2	Опера как слияние искусств	1	Параграф 26
3	В мире танца	1	Параграф 27
4	Искусство балета	1	Параграф 28

## Дагестанская литература

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество уроков	Домашнее задание
1	Жизненный и творческий путь Г. Цадасы. Раннее творчество поэта. «Стихи о харчевне», «Дибир и хомяк.» Художественное своеобразие произведений	1	«Стихи о харчевне» отрывок наизусть выучить
2	«Маленькой Пати»	1	Выучить наизусть
3	<b>Р.р Сочинение</b> «Тема Великой Отечественной войны в произведениях дагестанских поэтов и писателей»	1	Написать сочинение
4	А.-П. Салаватов – драматург, основоположник дагестанской героической драмы. Драма «Айгази». Представители народа – главные действующие лица пьесы.	1	Читать драму. Знать содержание.

## Английский язык

Задания для 10 класса.

№	Наименование разделов и тем	Количество уроков	Домашнее задание
1.	<b>Раздел 4.</b> Аудирование по теме «В гармонии с миром» с пониманием основного содержания.	1	упр 1 стр 164 упр 4,5 стр 165,166
2.	Причастие первое и второе: сравнительный анализ.	1	упр.8,9 стр.167
3.	Прилагательные «sick» и «ill»: сравнительный анализ.	1	упр.7 стр.170 упр.10 стр.172
4.	Введение и активизация ЛЕ по теме «Путешествие на поезде».	1	выучить слова, упр.3стр.169, упр.8 стр.171
5.	Монологические высказывания по теме «Путешествие за границу» с опорой на ключевые слова.	1	упр.8,9,10 стр.175
6.	Высказывания по теме «Путешествие на самолёте» с опорой на ключевые слова.	1	упр.7.8.9 стр.179
7.	Модальные глаголы: употребление в речи.	1	упр.7 стр.183

8.	Аудирование по теме «В аэропорту» с извлечением необходимой информации.	1	упр.8,9,10 стр.185
9.	Просмотровое чтение по теме «Путешествие в Англию». Контроль навыков чтения речи по теме «В гармонии с природой» по формату ЕГЭ.	1	упр.2,3 стр.185
10.	Модальные глаголы в значении «возможность»: употребление в речи.	1	упр.8,9,10 стр.188
11.	Составление диалога-расспроса по теме «В отеле». Контроль навыков письменной речи по теме «В гармонии с миром».	1	упр.8,9,10 стр.192
12.	Модальные глаголы с продолженным и перфектным инфинитивом: употребление в речи.	1	упр.7 стр.191

### Алгебра и начала анализа

№	Наименование тем и разделов	Кол-во уроков	Домашнее задание
1	1 Тригонометрические функции. Область определения и множество значений тригонометрических функций.	1	п.38, №691,692,693
2	Четность, нечетность, периодичность тригонометрических функций.	1	п.39, №701,703,704
3	Свойства функции $y=\cos x$ и ее график.	2	п.40, №710,712,714 №715,716,718
4	Свойства функции $y=\sin x$ и ее график.	2	п.41, №721,722,723, 724,726,728
5	5 Свойства функции $y=\operatorname{tg} x$ и ее график	2	п.42, №734,736,737, 739,741,743
6	Повторение. Действительные числа	3	п.2
7	Степенная функция	4	п.6

### Геометрия

№	Наименование разделов и тем	Кол-во уроков	Домашнее задание
---	-----------------------------	---------------	------------------

1	Пространственная теорема Пифагора	1	п.31, №218,220,221
2	Пирамида	1	п.32,№239, 241,242
3	Правильная пирамида	1	п.33,№244,246,247
4	Усеченная пирамида	2	п.34, №255,251,257,261, 262
5	Симметрия в пространстве	1	п.35, №288.291,294
6	Понятие правильного многогранника	1	п.36,№297,299,300
7	Элементы симметрии правильных многогранников	1	п.37,312,315,317

### Информатика и ИКТ

№	Тема	Кол-во уроков	Домашнее задание
1.	Законы алгебры высказываний	2	§ 31, №1-5, запись решения в тетрадь
2.	Как построить логическую формулу	1	§ 32, № 2,3, запись решения в тетрадь
3.	Решение логических задач средствами математической логики	1	§ 33, № 1, 3, запись решения в тетрадь

### История (профильный уровень)

№	Тема урока	Кол-во уроков	Д.з.
1	Бунташный век	1	&35 <a href="https://youtu.be/zXur7r9zVt0">https://youtu.be/zXur7r9zVt0</a>
2	Внешняя политика России в 17 веке	1	&36 <a href="https://youtu.be/hWyBxrM0yfg">https://youtu.be/hWyBxrM0yfg</a>
3	Присоединение Сибири	1	&37 <a href="https://youtu.be/oVtG4BYyDxk">https://youtu.be/oVtG4BYyDxk</a>

4	Правление Федора Алексеевича и Софьи Алексеевны	1	&38 <a href="https://youtu.be/ZgxmiNjxs44">https://youtu.be/ZgxmiNjxs44</a>
5	Культура и быт в 17 веке	1	&39-40 <a href="https://youtu.be/OX2sOJAhd7I">https://youtu.be/OX2sOJAhd7I</a>
6	Эпоха Петра 1. Северная война	1	&1 <a href="https://youtu.be/vvyNFFnkqtA">https://youtu.be/vvyNFFnkqtA</a>
7	Реформы Петра 1	1	&2 <a href="https://youtu.be/_eItC8uf1jk">https://youtu.be/_eItC8uf1jk</a>
8	Государство и общество в эпоху петровских реформ	1	&3 <a href="https://youtu.be/vvyNFFnkqtA">https://youtu.be/vvyNFFnkqtA</a>
9	Россия в период дворцовых переворотов		&4-5 <a href="https://youtu.be/aj8I0PBpToU">https://youtu.be/aj8I0PBpToU</a>
10	Расцвет дворянской империи		&6 <a href="https://youtu.be/aWa2miZNR68">https://youtu.be/aWa2miZNR68</a>
11	Могучая внешнеполитическая поступь империи		&7 <a href="https://youtu.be/jAOdmzKVFv8">https://youtu.be/jAOdmzKVFv8</a>
12	Экономика и население России во второй половине 18 века		&8 <a href="https://youtu.be/OX2sOJAhd7I">https://youtu.be/OX2sOJAhd7I</a>

### История (базовый уровень)

№	Тема урока	Кол-во уроков	Д.з.
1	Россия при Петре 1	1	&42 <a href="https://youtu.be/vvyNFFnkqtA">https://youtu.be/vvyNFFnkqtA</a>
2	Россия в период дворцовых переворотов	1	&43 <a href="https://youtu.be/aj8I0PBpToU">https://youtu.be/aj8I0PBpToU</a>
3	Расцвет дворянской империи	1	&44 <a href="https://youtu.be/aWa2miZNR68">https://youtu.be/aWa2miZNR68</a>
4	Могучая внешнеполитическая	1	&45 <a href="https://youtu.be/jAOdmzKVFv8">https://youtu.be/jAOdmzKVFv8</a>

	поступь империи		
5	Экономика и население России во второй половине 18 века	1	&46 <a href="https://youtu.be/s9vAlC6BqRg">https://youtu.be/s9vAlC6BqRg</a>
6	Культура и быт России в 18 веке	1	&47 <a href="https://youtu.be/OX2sOJAhd7I">https://youtu.be/OX2sOJAhd7I</a>

### Обществознание (базовый уровень)

№	Тема	Кол-во часов	Домашнее задание
1	Семейное право	1	§24, разобрать схему на стр. 259, выучить понятия, план по теме в тетрадь.
2	Права и Обязанности супругов	1	§24, документ на стр. 262 и вопросы к нему, ответить письменно на вопросы стр. 264 (в тетрадь)
3	Правовое регулирование занятости и трудоустройства	1	§25, краткий конспект в тетрадь стр. 264-270, выучить его.
4	Занятость населения	1	§25, документ на стр. 275, вопросы стр. 275(3,4,5,7)- письменно в тетрадь.
5	Экологическое право	1	§26, Словарь в тетрадь, конспект краткий.
6	Способы защиты экологических прав	1	§26, документы на стр.285,ответить на вопросы со стр. 286 (в тетрадь)
7	Процессуальные отрасли (гражданский процесс, арбитражный процесс)	1	§27, написать краткий конспект стр. 287-293, выучить.

### Ссылки на дистанционные видео курсы:

1.<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10299402750669314352&parent-reqid=1586117814174619-611370297524970899400321-production-app-host-sas-web-yp-135&path=wizard&text=видео+курс+по+обществознанию+по+теме+семейное+право>

2.<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1724360585443441045&path=wizard&text=видео+курс+по+обществознанию+по+теме+семейное+право>

3.<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17462623634879206879&text=видео+курс+по+обществознанию+по+теме+правовое+регулирование+занятости>

4. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14949761215519603679&reqid=1586118147756967-799797300113278712300142-sas1-8369-V&text=видео+курс+по+обществознанию+по+теме+экологическое+право>

5. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13256812892224306706&text=видео+курс+по+обществознанию+по+теме+процессуальные+отрасли>

### **Обществознание (профильный уровень)**

№	Наименование разделов и тем	Количество уроков	Домашнее задание
1.	Возраст и становление личности	1	Параграф 29 с. 194-197
2.	Возраст и становление внутреннего мира	1	Параграф 29 с. 197-199
3.	Направленность личности	1	Параграф 30 с.200-202
4.	Структура направленности личности	1	Параграф 30 с. 202-204
5.	Жизненные цели	1	Параграф 30 с. 204-206
6.	Общение как обмен информацией	1	Параграф 31 с. 207-208
7.	Средства общения	1	Параграф 31 с. 208-209
8.	Особенности общения в современном мире	1	Параграф 31 с. 209-210
9.	Коммуникативные барьеры	1	Параграф 31 с. 212-214
Ссылка на дистанционные ресурсы			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ot9Lf-Jxkw">https://www.youtube.com/watch?v=ot9Lf-Jxkw</a>

### **Право**

№	Наименование разделов и тем	Количество уроков	Домашнее задание
1.	Система органов государственной власти Российской Федерации	1	Параграф 26
2.	Президент Российской Федерации	1	Параграф 27

3.	Федеральное Собрание Российской Федерации	1	Параграф 28
4.	Правительство Российской Федерации	1	Параграф 29
5.	Судебная власть	1	Параграф 30
6.	Судебная система	1	Параграф 31
Ссылка на дистанционные ресурсы		<a href="https://interneturok.ru/lesson/obshestvoznanie/10-klass/bpoliticheskaya-zhizn-obwestvab/politika">https://interneturok.ru/lesson/obshestvoznanie/10-klass/bpoliticheskaya-zhizn-obwestvab/politika</a>	

### Обществознание (элективный курс)

№	Тема	Кол-во часов	Домашнее задание
1	Предпринимательство и бизнес	1	По ссылке посмотреть видео урок, записать в тетради основные понятия и термины, прорешать тест.
2	Организация бизнеса	1	По ссылке посмотреть видео урок, записать в тетради основные понятия и термины, прорешать тест.
3	Финансирование бизнеса и финансовый учет	1	По ссылке посмотреть видео урок, записать в тетради основные понятия и термины, прорешать тест. Заниматься в «Решу ЕГЭ» по теме «Экономика»(тип заданий 7,8,9)

1. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13002289577933125239&text=видео%20курс%20по%20обществознанию%20по%20теме%20предпринимательство%20и%20бизнес&path=wizard&parent-reqid=1586167317851082-1092709580337514164900158-prestable-app-host-sas-web-yp-202&redircnt=1586167321.1>

2. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3177490512848313568&reqid=1586168035006383-449928141325451004700142-sas1-7192-V&text=видео+курс++10+кл++по+теме+организация+бизнес>

3. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7910237571034507118&text=видео+курс++10+кл++по+теме+финансирование++бизнеса>

### География

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество	Домашнее задание
------	-----------------------------	------------	------------------

	уроков	уроков	
1	География мирового машиностроения	1	Т.5 §1 с. 146
2	Химическая, лесная и деревообрабатывающая промышленность мира	1	Т.5 §1 с. 147-148
3	Легкая промышленность. Промышленность и окружающая среда.	1	Т.5 §1 с. 148-150
4	Сельское хозяйство – вторая ведущая отрасль материального производства.	1	Т.5 §2 с. 150-158
	Ссылка на видеоурок		<a href="https://interneturok.ru/">https://interneturok.ru/</a>

## Физика

№	ТЕМА УРОКА	Количество уроков	Домашнее задание
1	Внутренняя энергия. Работа в термодинамике.	1	§72, 73, 74 Инфоурок, Учи.ру
2	Первый закон термодинамики	1	§78, 79 Инфоурок, Учи.ру
3	Второй закон термодинамики. КПД тепловых двигателей	1	§81, 82 Инфоурок, Учи.ру
4	Электрический ток. Закон Кулона	1	§84, 85 Инфоурок, Учи.ру
5	Электрическое поле. Напряженность электрического поля	1	§84, 85 Инфоурок, Учи.ру
6	Принцип суперпозиции полей	1	§90 задачи, 91 Инфоурок, Учи.ру

## Биология

10 «а» класс: биология 3 часа в неделю.

Автор учебника В. Б. Захаров, Н.И. Сонин «Общая Биология»

Главы 9-10. Закономерности наследственности и изменчивости			
№ п/п	тема урока	Требования к уровню подготовки	Домашнее задание

1	Определение пола. Типы определения пола	Уметь анализировать, выделять главное существенное.	стр. 281-283
2	Наследование, сцепленное с полом	Называть типы хромосом в генотипе. Уметь объяснять механизм генетического определения пола, приводить примеры механизмов определения пола, механизмы наследования гемофилии и дальтонизма. Анализировать родословные. Решать простейшие задачи на сцепленное наследование	ЦОР по теме www.schoolcollection.edu.ru ege.yandex.ru/biolog. стр284-285
3	Взаимодействие аллельных и неаллельных генов. Генетические основы индивидуального развития.	Конкретизировать знания об основных типах взаимодействия аллельных и неаллельных генов; обобщить и углубить знания о генотипе как целостной, исторически сложившейся системе; раскрыть проявление взаимосвязи и взаимодействия генов друг с другом, влияющих на проявление различных признаков	ЦОР по теме www.schoolcollection.edu.ru ege.yandex.ru/biolog стр. 286-290
4	Решение генетических задач и составление родословных.	Продолжить формирование навыков решения генетических задач. Ввести понятие генеалогического метода как одного из основных методов изучения наследственности человека. Показать, как передаются наследственные болезни, на примере родословной королевы Виктории	ЦОР по теме www.schoolcollection.edu.ru ege.yandex.ru/biolog
5	Генетика человека. Методы изучения генетики человека	Называть методы изучения наследственности человека. Выделять трудности в применении методов в генетике человека. Анализировать схемы родословной. Уметь находить информацию о биологических объектах в различных источниках и критически ее оценивать	стр. 331-338, учебник Теремов А.В., Петросова Р.А
6	Репродуктивное здоровье человека. Наследственные болезни человека и их предупреждение.	Объяснять причины наследственных заболеваний, влияние мутагенов на организм человека, влияние алкоголя, никотина и наркотических средств на человеческий организм. Осуществлять самостоятельный поиск биологической информации .	стр. 339-343, дополнительная информация
7	Значение генетики для медицины, этические аспекты в области медицинской	исследование фактов, подтверждающих изменчивый характер наследования признаков у людей. Сегодня медицинская	стр. 343-346 дополнительная информация, учебник Теремов А.В.,

	генетики.	генетика занимается раскрытием механизмов выявления, изучения, профилактики и лечения наследственных заболеваний.	Петросова Р.А
8	Генотип и среда. Ненаследственная изменчивость. Норма реакции.	Описывать проявление модификационной изменчивости. Объяснять причины ненаследственных изменений. Обосновывать влияние нормы реакции на приспособление организмов к среде обитания. Характеризовать биологическое значение модификаций.	ЦОР по теме www.schoolcollection.edu.ru ege.yandex.ru/biolog
9	Практическая работа № 9 «Построение вариационного ряда и вариационной кривой. Изучение изменчивости»	Свойства модификаций: направленность. Причины модификаций. Влияние степени силы и продолжительности действия фактора на проявление модификаций. Влияние широты нормы реакции на приспособление к конкретным условиям. Представления Ч. Дарвина о ненаследственной изменчивости среды	ЦОР по теме www.schoolcollection.edu.ru ege.yandex.ru/biolog
10	Виды наследственной изменчивости.	Называть уровни возникновения комбинаций генов. Приводить примеры комбинативной изменчивости. Объяснять причины проявления комбинативной изменчивости у организмов, размножающихся половым путем	ЦОР по теме www.schoolcollection.edu.ru ege.yandex.ru/biolog
11	Мутации. Виды мутаций.	Объяснять причины наследственных изменений; генных и хромосомных мутаций. Приводить примеры разных типов классификации мутаций. Описывать проявление свойств мутаций. Характеризовать типы мутаций	ЦОР по теме www.schoolcollection.edu.ru ege.yandex.ru/biolog
12	Мутагены, их влияние на организмы. Мутации как причина онкологических заболеваний.	познакомить учащихся со способами и приемами получения мутаций; раскрыть опасность загрязнения природной среды мутагенами.	ЦОР по теме www.schoolcollection.edu.ru ege.yandex.ru/biolog

10 «б» класс: биология 1 час в неделю.

Автор учебника В. Б. Захаров, Н.И. Сонин «Общая Биология»

<b>Глава 10. Закономерности наследования признаков</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>тема урока</b>	<b>Требования к уровню подготовки</b>	<b>Домашнее задание</b>
1	Дигибридное скрещивание.	Уметь решать генетические	стр. 272-276

		задачи. Уметь формулировать третий закон Г. Менделя	
2	Хромосомная теория наследственности. Закон Моргана	Уметь работать с генетической символикой.	стр. 280-284
3	Генетическое определение пола. Наследование признаков, сцепленных с полом.	Конкретизировать знания о хромосомном механизме определения пола, об особенностях половых хромосом, аутосом	стр. 285-290
4	Основные формы изменчивости. Генотип.	Уметь классифицировать формы изменчивости, сравнивать их друг с другом, приводить примеры.	стр. 301-313

## Химия

### 10 а класс

№	Темы уроков	Кол. часов	Домашнее задание
1.	Нуклеиновые кислоты.	1 ч.	Пар. 28 упр. 1-6.
2.	ДНК и РНК.	1 ч.	Пар. 28 упр. 1-2.
3.	Пуриновые основания.	1 ч.	Пар. 28
4.	Повторение по теме: «Азотистые соединения».	1 ч.	С пар. 25-28.
5.	Витамины – водорастворимые.	1 ч.	Пар. 29 стр. 241.
6.	Витамины жирорастворимые.	1 ч.	Пар. 29 упр. 1- 7.
7.	Решение задач, на растворы.		КИМ. ЕГЭ. Д.Ю. Добротина. Зад. №27.
8.	Решение задач, на растворы.	2.ч.	КИМ. ЕГЭ. Д.Ю. Добротина. Зад. №27.
9.	Ферменты.	1 ч.	Пар. 30 упр. 1-9.
10.	Гормоны.	1.ч.	Пар. 31 упр. 1-10.
11.	Лекарства.	1.ч.	Пар. 32 упр. 1-16.
12.	Повторение по теме: «Биологически активные вещества».	1.ч.	Пар. 29-32.
13.	Контрольная работа.		

## Химия

### 10 б класс

№	Темы уроков	Кол. часов	Домашнее задание
1.	Глюкоза.	1	Пар. 14 упр. 9 и 16.
2.	Решение задач.	1	Пар. 13 упр. 11 и 12.
3.	Повторение: «Кислород содержащие, органические соединения».	1	Пар. 9-14.
4.	Контрольная работа.	1	

## Химия

### 10 в класс

№	Темы уроков	Кол. часов	Домашнее задание
1.	Глюкоза.	1.ч.	Пар. 14 упр. 9 и 16.
2.	Решение задач.	1.ч.	КИМ. ЕГЭ. Д.Ю. Добротина. Зад. №27.
3.	Повторение: «Кислород содержащие, органические соединения».	1.ч.	Пар. 9-14.
4.	Решение задач, на практический и теоретический выход. Контрольная работа.	1.ч.	
5.	Дисахариды и полисахариды.	1.ч.	
6.	Амины. Анилин.	1.ч.	Пар. 15 упр. 1-7.
7.		1.ч.	Пар. 16 упр. 5-7.

## Астрономия

№ п/п	тема урока	Количество уроков	Домашнее задание
1	Физическая природа звёзд	1	§23

2	Переменные и нестационарные звёзды	1	§24
3	Эволюция звёзд	1	§25

## **ОБЖ**

№	Тема	Кол-во уроков	Домашнее задание
1.	Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда.	1	§51,52,53 конспект стр.276-284
2.	Организация караульной службы. Общие положения.	1	§54 конспект стр. 288
3.	Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового.	1	§55,56 конспект стр. 292-296
4.	Строевая подготовка.	1	§57,58,59,60 конспект стр.300-314

## **«Физическая культура» (юноши-девушки) 10-11 классы 2 часа в неделю.**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество уроков	Домашнее задание
1.	Т.Б. по лёгкой атлетике: преодоление горизонтальных препятствий.	1	Общеразвивающие упражнения.
2.	Развитие выносливости.	1	Специальные беговые упражнения.
3.	Переменный бег (совершенствование).	1	Бег по отрезкам: 100-200 метров.
4.	Кроссовая подготовка (совершенствование).	1	Переменный бег 10-15 минут.
5.	Развитие силовой выносливости.	1	ОРУ в движении.
6.	Гладкий бег- бег 2000 метров.	1	Бег со старта с гандикапом 1-2 x 30 -60 минут.
7.	Высокий и низкий старт. (совершенствование).	1	Метание теннисного мяча.

## **«Физическая культура» (юноши-девушки) 10-11 классы 3 часа в неделю.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество уроков</b>	<b>Домашнее задание</b>
1.	Т.Б. Лёгкая атлетика: бег 100 метров.	1	Развитие скоростно-силовых качеств.
2.	Бег без учёта времени.	1	Челночный бег 3х10 метров.
3.	6-ти минутный бег.	1	Прыжки в длину с места.
4.	Медленный бег без учёта времени.	1	Гладкий бег до 6-ти минут.
5.	Бег по пересечённой местности.	1	Бег с ускорением (5-6 серий по 20-30 минут.
6.	Медленный бег 10 минут.	1	ОРУ в движении.
7.	Бег 1 км.	1	Сгибание разгибание рук.
8.	Бег 2 км.	1	Подъём туловища.
9.	Соревнования по кроссу.	1	Прыжки со скакалкой.