


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ново-Чечкабская средняя общеобразовательная школа Буинского района
Республики Татарстан»

«СОГЛАСОВАНО»

зам. директора по УР

 Халитова Г.Н.

« 29 » августа 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

 Бикмуллин Р. Д.


Приказ от «29» августа 2019 г. № 126



Рабочая программа
по физической культуре
11 класс
на 2019 -2020 учебный год

Учитель: Садырткинов Р.Х.
Квалификационная категория: первая

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 28.08.2019 г.

Руководитель ШМО: 
Султанова А.М.

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 29 августа 2019 г.

1. Рабочая программа 11 класса по физической культуре составлена на основе :

- Федерального Закона РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 №273-ФЗ);
- Закона Республики Татарстан «Об образовании» (в действующей редакции);
- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом МО и науки РФ от 05.03.2004 года №1089) (с действующими изменениями); Приказ МОиН РТ от 09.07.2012 г. № 4154/12 «Об утверждении базисного и примерных учебных планов для образовательных учреждений Республики Татарстан, реализующих программы начального общего и основного общего образования»;
- Учебного плана МБОУ « Ново-Чечкабская СОШ» Буинского муниципального района Республики Татарстан на 2019-2020 учебный год.
- Примерных программ по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005г. № 03-1263), изменений № 164 от 3 июня 2008г.. письма МОиН РФ «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации».от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

2. Предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится в 11 классе

102 часов в год, с учетом 3 часа в неделю программа составлена на 1 год.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

3. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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.

В области нравственной культуры:

- 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;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- 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.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

4.Цель и задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляци.

5. Формы подведения итогов:

1. Мониторинг уровня физической подготовки личности обучающихся. (бег-100м,2000,3000м, подтягивание на перекладине. май).

Содержание

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		11 класс
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	1
1.2	Волейбол	17
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	22
1.5	Лыжная подготовка	21
1.6	Баскетбол	12
1.7		
1.8	Футбол	2
2.	Вариативная часть	15
2.1	Волейбол	3
2.2	Бадминтон	6
2.3	Лыжная подготовка	3
2.4	Занятия на коньках	3
	Итого	102

Учебно – тематическое планирование в 11 классе.

№ ур	Наименование разделов программы, с указанием кол-ва часов; тема урока.	Элементы содержания	Д/З	Дата проведения	
				план	Факт
1	Теория	1. Физическая культура как вид культуры общества. Вводный инструктаж. Правила безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения в спортзале и на спортплощадке. Значение занятий на свежем воздухе. Осанка. Физкультминутка. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике. Правила. Дозирование нагрузки при занятиях физическими упражнениями. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Прикладное значение. Доврачебная помощь при травмах. ВФСК (ГТО) 2. Совершенствование – бег 1000 м. 3. ОФП. (Подтягивание на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине)	Медленный бег 1000 м. Повторить правила поведения в спортзале и на спортплощадке.	4.09	

2	Футбол-1	1. Совершенствование – бег 1000 м. 2. Футбол. Совершенствование. 1. Удары по мячу. 1. Внешней частью подъёма. 2. Средней частью подъёма. 2. Ведение мяча: внутренней и внешней частью подъёма. 3. Двухсторонняя учебная игра. 4. ОФП.	Медленный бег 1000 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине.	5.09	
3	Футбол-2	1. Совершенствование – бег 1000 м. 2. Футбол. Совершенствование. 1. Удары по мячу. 1. Внешней частью подъёма. 2. Средней частью подъёма. 2. Ведение мяча: внутренней и внешней частью подъёма. 3. Двухсторонняя учебная игра в мини-футбол. 4. ОФП.	Медленный бег 1000 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине.	6.09	
4	Лёгкая атлетика- 1	О.Р.У типа зарядки. 1. Совершенствование – 100 м. Старт. Стартовый разгон. 2. Совершенствование – бег 1000 м. 3. Футбол. Двухсторонняя учебная игра в мини - футбол . 4. ОФП.	Медленный бег 1000 м. Повторить низкий старт.	11.09	
5	Лёгкая атлетика- 2	О.Р.У типа зарядки. 1. Бег – 100 м. 2. Футбол. Двухсторонняя учебная игра в мини – футбол. 3. О.Ф.П.	Медленный бег 1000 м. Повторить стартовый разгон.	12.09	
6.	Лёгкая атлетика-3	О.Р.У типа зарядки. 1. Совершенствование – прыжок в длину с места. 2. Совершенствование – бег 2000 м. 3. Футбол. Двухсторонняя учебная игра в мини – футбол. 4. О.Ф.П.	Медленный бег 1000 м.	13.09	
7	Лёгкая атлетика - 4	1. Совершенствование – бег 2000 м. 2. Двухсторонняя учебная игра в мини – футбол. 3. О.Ф.П.	Бег – 1000 м.	18.09	
8	Лёгкая атлетика - 5	1. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» 2. Футбол. Двухсторонняя учебная игра в мини – футбол. 3. О.Ф.П.	Бег – 1000 м. Повторить прыжок в длину с места.	19.09	
9	Лёгкая атлетика - 6	1. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» 2. Футбол. Двухсторонняя учебная игра в мини – футбол. 3. О.Ф.П.	Бег – 1000 м. Повторить прыжок в длину с места.	20.09	
10	Лёгкая атлетика - 7	1. Совершенствование - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 шагов 2. Футбол. Двухсторонняя учебная игра в мини – футбол. 3. О.Ф.П.	Бег – 1000 м. Повторить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	25.09	
11	Лёгкая атлетика - 8	1 Совершенствование – прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. 2. Футбол. Двухсторонняя учебная игра в мини – футбол. 3.О.Ф.П.	Бег – 1000 м.	26.09	
12	Лёгкая атлетика - 9	1. Совершенствование – равномерный бег 3000 м (юн.) 2000м. (дев.) 2. Совершенствование – метание мяча в вертикальную цель (1-1м.) с расстояния до 20 м. 3. О.Ф.П.	Бег – 1000 м. Повторить технику метания мяча в вертикальную цель.	27.09	
13	Лёгкая атлетика - 10	1. Совершенствование – равномерный бег 3000 м (юн.) 2000м. (дев.) 2. Совершенствование – метание мяча в вертикальную цель (1-1м.) с расстояния до 20 м. 3. О.Ф.П.	Бег – 1000 м. Повторить технику метания мяча в вертикальную цель.	2.10	
14	Волейбол - 1	Правила безопасности на уроках волейбола. О.Р.У. с волейбольным мячом. Перемещения и передвижения. Челночный бег. 1. Совершенствование – передача мяча сверху двумя руками над собой. 2. Совершенствование – передача мяча снизу двумя руками. 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол. 5. О.Ф.П.	Бег – 1000 м. Повторить челночный бег 3-3м.	3.10	

15	Волейбол - 2	О.Р.У. с волейбольным мячом. Перемещения и передвижения. Челночный бег. 1. Совершенствование – передача мяча сверху двумя руками над собой . 2. Совершенствование – нападающий удар. 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Бег – 1000 м. Повторить челночный бег 3-3м.	4.10	
16	Волейбол - 3	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. Выпрыгивание с 2-х ног с приставного шага. 1. Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 2. Совершенствование - нападающий удар. 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол. 5. О.Ф.П.	Бег – 1000 м.	9.10	
17	Волейбол - 4	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1. Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 2. Совершенствование - прием и передача мяча сверху двумя руками в парах . 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м, ходьба – 200 , медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м. Посещение секционных занятий по волейболу.	10.10	
18	Волейбол - 5	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1.Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 2. Совершенствование - прием и передача мяча сверху двумя руками в парах . 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м, медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м. Посещение секционных занятий по волейболу.	11.10	
19	Волейбол - 6	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1.Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 2. Совершенствование - прием и передача мяча сверху двумя руками в парах . 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м, медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м.	16.02	
20	Волейбол - 7	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1.Учет - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 2. Совершенствование - прием и передача мяча сверху двумя руками в парах 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м , ходьба – 200 м, медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м.	17.10	
21	Волейбол - 8	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1.Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 2. Учет - прием и передача мяча сверху двумя руками в парах . 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м, медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м.	18.10	
22	Волейбол - 9	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1.Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 2. Совершенствование - одиночное блокирование. . 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м, медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м.	23.10	
23	Волейбол - 10	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1.Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 2. Совершенствование - одиночное блокирование . 3. Учет – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м, ходьба – 200 м, медленный бег – 200 м, ходьба – 200 м.	25.10	
24	Волейбол - 11	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1.Совершенствование - чередование передач над собой и партнеру – стоя лицом к нему и после поворота на 180 . 2. Совершенствование - прием и передача мяча двумя руками сверху с варьированием расстояния и траектории полета мяча . 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м, ходьба – 200 м, медленный бег – 200 м, ходьба – 200 м.	30.10	
25	Волейбол - 12	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1.Совершенствование - чередование передач над собой и партнеру – стоя лицом к нему и после	Медленный бег – 200 м, ходьба – 200 м, медленный	7.11	

		поворота на 180 . 2. Совершенствование - прием и передача мяча двумя руками сверху с варьированием расстояния и траектории полета мяча . 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	бег – 200 м, ходьба – 200 м.		
26	Волейбол - 13	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1.Совершенствование - чередование передач над собой и партнеру – стоя лицом к нему и после поворота на 180 . 2. Совершенствование - прием и передача мяча двумя руками снизу с варьированием расстояния и траектории полета мяча. 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м, ходьба – 200 м, медленный бег – 200 м, ходьба – 200 м.	8.11	
27	Волейбол - 14	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег.1.Совершенствование - чередование передач над собой и партнеру – стоя лицом к нему и после поворота на 180 . 2. Совершенствование - прием и передача мяча двумя руками снизу с варьированием расстояния и траектории полета мяча . 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м, ходьба – 200 м, медленный бег – 200 м, ходьба – 200 м.	13.11	
28	Волейбол - 15	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1.Совершенствование - чередование передач над собой и партнеру – стоя лицом к нему и после поворота на 180 . 2. Совершенствование - прием и передача мяча с варьированием расстояния и траектории полета мяча . 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м, ходьба – 200 м, медленный бег – 200 м, ходьба – 200 м.	14.11	
29	Волейбол - 16	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1.Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 2. Совершенствование - одиночное блокирование. . 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м, ходьба – 200 м, медленный бег – 200 м, ходьба – 200 м.	15.11	
30	Волейбол - 17	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег.1.Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах после передвижения назад. 2. Совершенствование - одиночное блокирование. 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м, ходьба – 200 м, медленный бег – 200 м, ходьба – 200 м.	20.11	
31	Волейбол - 18	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1.Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах после передвижений . 2. Совершенствование - одиночное блокирование. 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 200 м, ходьба – 200 м, медленный бег – 200 м, ходьба – 200 м.	21.11	
32	Бадминтон - 1	Олимпийские игры. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. 1. Ознакомление с правилами безопасности на уроках бадминтона. Правила игры. 2. Изучение способов хвата ракетки.3. Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. 4. Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. 5. Изучение жонглирования на разной высоте на месте и с перемещением. 6. О.Ф.П. (сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивания, подъем туловища из положения лежа на спине.)	Ходьба с ср. интенсивностью 2-3 км. Повторить правилами безопасности на уроках бадминтона.	22.11	
33	Бадминтон - 2	1. Закрепление техники хвата ракетки. 2. Закрепление основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах . 3. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. 4. Закрепление техники жонглирования на разной высоте на месте и с перемещением. 5. О.Ф.П.	Ходьба с ср. интенсивностью 2-3 км. Повторить основные стойки при подаче, приеме подачи, ударах.	27.11	
34	Бадминтон - 3	1. Совершенствование основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. 2. Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. 3. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте на месте и с перемещением. 4. Изучение техники передачи волана в парах. 5. О.Ф.П.	Ходьба с ср. интенсивностью 2-3 км. Повторить техники передвижения по площадке без ракетки.	28.11	
35	Баскетбол - 1	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке	Ходьба с ср. интенсивностью	29.11	

		приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места без сопротивления защитника. 4. Двухсторонняя учебная игра. 5.О.Ф.П.	2-3 км. Повторить стойки игрока.		
36	Баскетбол - 2	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2.Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте (в парах) 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места. 4. Двухсторонняя учебная игра. 5. О.Ф.П.	Ходьба с ср. интенсивностью 2-3 км. Повторить перемещений в средней стойке.	4.12	
37	Баскетбол - 3	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением соперника. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места. 4. Двухсторонняя учебная игра. 5. О.Ф.П.	Ходьба с ср. интенсивностью 2-3 км. Повторить перемещений в средней стойке.	5.12	
38	Баскетбол - 4	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1. Совершенствование – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением соперника. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места. 4. Двухсторонняя учебная игра. 5. О.Ф.П.	Ходьба с ср. интенсивностью 2-3 км.	6.12	
39	Баскетбол - 5	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости (с пассивным сопротивлением соперника) 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением соперника. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди после ведения. 4. Двухсторонняя учебная игра. 5. О.Ф.П.	Ходьба с ср. интенсивностью 2-3 км.	11.12	
40	Баскетбол - 6	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости (с пассивным сопротивлением соперника) 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением соперника. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди после ведения. 4. Учебная игра. 5.О.Ф.П.	Ходьба с ср. интенсивностью 2 км.	12.12	
41	Баскетбол - 7	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди после ведения. 4. Учебная игра. 5.О.Ф.П.	Ходьба с ср. интенсивностью 2 км.	13.12	

42	Баскетбол - 8	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди после ведения. 4. Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита. 5.О.Ф.П.	Ходьба с ср. интенсивностью 2 км.	18.12	
43	Баскетбол - 9	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения. Повороты с мячом. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование - перехват мяча (в парах) 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. 4. Совершенствование – бросок одной рукой от плеча после ведения. 5. Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита. 6. О.Ф.П.	Ходьба с ср. интенсивностью 2 км.	19.12	
44	Баскетбол - 10	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения. Повороты с мячом. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости.2. Совершенствование - перехват мяча (в парах) 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. 4. Совершенствование – бросок одной рукой от плеча после ведения. 5. Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита. 6.О.Ф.П.	Ходьба с ср. интенсивностью 2 км.	20.12	
45	Баскетбол - 11	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения. Повороты с мячом. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование - вырывание и выбивание мяча (в парах) 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. 4. Совершенствование – бросок одной рукой от плеча после ведения. 5. Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита. 6. О.Ф.П.	Ходьба с ср. интенсивностью 2 км. Катание на коньках на хоккейной площадке школы.	25.12	
46	Баскетбол - 12	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения. Повороты с мячом. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование - вырывание и выбивание мяча (в парах) 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. 4. Совершенствование – бросок одной рукой от плеча после ведения. 5. Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита. 6. О.Ф.П.	Ходьба с ср. интенсивностью 2 км. Катание на коньках на хоккейной площадке школы.	26.12	
47	Бадминтон - 4	1. Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. 2. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте на месте и с перемещением. 3. Совершенствование техники передачи волана в парах через сетку. 4. Двухсторонняя учебная игра. 5. О.Ф.П. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Ходьба с ср. интенсивностью 2 км.		
48	Бадминтон - 5	1. Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. 2. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте на месте и с перемещением. 3. Совершенствование техники передачи волана в парах через сетку. 4. Двухсторонняя учебная игра. 5. О.Ф.П. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Ходьба с ср. интенсивностью 2 км. Двигательный режим в период зимних каникул. Катание на лыжах, на коньках.		
49	Бадминтон - 6	1. Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. 2. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте на месте и с перемещением. 3. Совершенствование техники передачи волана в парах через сетку. 4. Двухсторонняя учебная игра. 5. О.Ф.П. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Ходьба с ср. интенсивностью 2 км. Двигательный режим в период зимних каникул. Катание на лыжах, на коньках.		

50	Лыжная подготовка - 1	1.Теория. Организация уроков по лыжной подготовке. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Инструктаж по технике безопасности. Форма одежды. Температурный режим. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. 2. Передвижение на лыжах - 2000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Приготовление одежды и лыжного инвентаря для занятий по лыжной подготовке. Повторить правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.	9.01	
51	Лыжная подготовка - 2	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Попеременный 2/ ш. ход 2. Одновременный б/ ш. ход 3. Бег юноши – 3000 м. девушки – 2000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить попеременный 2/ ш. ход.	10.01	
52	Лыжная подготовка - 3	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Попеременный 2/ ш. ход 2. Одновременный б/ ш. ход 3. Бег юноши – 3000 м. девушки – 2000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить попеременный 2/ ш. ход.	15.01	
53	Лыжная подготовка - 4	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Учёт - попеременный 2/ ш. ход 2. Совершенствование - одновременный б/ ш. ход 3. Бег юноши – 5000 м. девушки – 3000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить одновременный б/ ш. ход.	16.01	
54	Лыжная подготовка - 5	1. Совершенствование - попеременный 2/ ш. ход 2. Совершенствование - одновременный б/ ш. ход 3. Бег юноши – 5000 м. девушки – 3000 м.	Повторить одновременный б/ ш. ход. Бег на лыжах 1000 м.	17.01	
55	Лыжная подготовка - 6	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Попеременный 2/ ш. ход 2. Одновременный 1/ ш. ход 3 Бег юноши – 5000 м. девушки – 3000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить одновременный 1/ ш. ход.	22.01	
56	Лыжная подготовка - 7	1. Совершенствование - попеременный 2/ ш. ход 2.Учёт - одновременный 1/ ш. ход 3. Бег юноши – 3000 м. девушки – 2000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить одновременный 1/ ш. ход.	23.01	
57	Лыжная подготовка - 8	1. Совершенствование – изученных классических ходов. 2. Горная часть. Совершенствование. Спуск в средней стойке (низк., высок.), подъем«елочкой»(«лесенкой», «полуелочкой»), торможение упором («плугом» «полуплугом») поворот переступанием.	Бег на лыжах 1000 м.	24.01	
58	Лыжная подготовка - 9	1. Совершенствование – изученных классических ходов. 2. Горная часть. Совершенствование. Спуск в средней стойке (низк, высок.) подъем «елочкой» («лесенкой» полуелочкой», торможение упором «плугом» полуплугом») поворот переступанием.	Бег на лыжах 1000 м.	29.01	
59	Лыжная подготовка - 10	1.Совершенствование – равномерный бег. Девушки – 3000 м, юноши – 5000 м. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 1000 м.	30.01	
60	Лыжная подготовка - 11	1.Совершенствование – равномерный бег, девушки – 3000 м, юноши – 5000 м. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых) Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить изученные классические и коньковые	31.01	

			хода.		
61	Лыжная подготовка - 12	1.Совершенствование – равномерный бег, девушки – 3000 м, юноши – 5000 м. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых) Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить изученные классические и коньковые хода.	5.02	
62	Лыжная подготовка - 13	1.Совершенствование – равномерный бег, девушки – 3000 м, юноши – 5000 м. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 1000 м.	6.02	
63	Лыжная подготовка - 14	1. Учет – бег, девушки – 3000 м, юноши – 5000 м. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 1000 м.	7.02	
64	Лыжная подготовка - 15	1.Совершенствование – равномерный бег, девушки – 3000 м, юноши – 5000 м. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 1000 м.	12.02	
65	Лыжная подготовка - 16	1.Совершенствование – равномерный бег, девушки – 3000 м, юноши – 5000 м. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 1000 м.	13.02	
66	Лыжная подготовка - 17	1. Совершенствование – изученных классических ходов. 2. Горная часть. Совершенствование. Спуск в средней стойке (низк., высок.) подъем «елочкой» («лесенкой», полуелочкой », торможение упором («плугом» « полуплугом») поворот переступанием .	Бег на лыжах 1000 м.	14.02	
67	Лыжная подготовка - 18	1. Совершенствование – изученных классических ходов. 2. Горная часть. Совершенствование. Спуск в средней стойке (низк., высок.) подъем «елочкой» («лесенкой», полуелочкой ») торможение упором («плугом» « полуплугом»), поворот переступанием.	Бег на лыжах 1000 м.	19.02	
68	Лыжная подготовка - 19	1. Совершенствование – прохождение дистанции до 4000 м. (девушки) и до 6000 м. (юноши) 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 2000 м.	20.02	
69	Лыжная подготовка - 20	1. Совершенствование – прохождение дистанции до 5000 м. (девушки) и до 8000 м. (юноши) 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 2000 м.	21.02	
70	Лыжная подготовка - 21	1. Совершенствование – прохождение дистанции до 5000 м. (девушки) и до 8000 м. (юноши) 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 2000 м.	26.02	
71	Лыжная подготовка - 22	1. Совершенствование – прохождение дистанции до 5000 м. (девушки) и до 8000 м. (юноши) 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 2000 -3000 м.	27.02	
72	Лыжная подготовка - 23	1. Совершенствование – прохождение дистанции до 5000 м. (девушки) и до 8000 м. (юноши) 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 2000 -3000 м.	28.12	
73	Лыжная подготовка - 24	1. Совершенствование – прохождение дистанции до 5000 м. (девушки) и до 8000 м. (юноши) 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 2000 -3000 м.	4.03 5.03	

74	Занятия на коньках - 1	1.Инструктаж. Правила поведения на катке. Предупреждение травматизма на занятиях. 2. Обучение катанию на коньках. 1.Отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. 2. Упражнения на равновесие. 3. Торможение правым или левым коньком « полуплугом », остановка « полуплугом » и «плугом».	Катание на коньках на хоккейной площадке школы. Бег на лыжах 1000 м.	6.03 11.03	
75	Занятия на коньках - 2	Повторение катания на коньках. 1.Отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. 2. Упражнения на равновесие. 3.Торможение правым или левым коньком « полуплугом », остановка « полуплугом » и «плугом». 4. Обучение. Повороты на коньках на месте и в движении.	Катание на коньках на хоккейной площадке школы. Бег на лыжах 1000 м.	12.03	
76	Занятия на коньках - 3	Совершенствование катания на коньках. 1.Отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. 2. Упражнения на равновесие. 3. Торможение правым или левым коньком « полуплугом », остановка « полуплугом » и «плугом». 4. Повороты на коньках на месте и в движении.5. Упражнения для совершенствования катания на коньках.	Катание на коньках на хоккейной площадке школы. Бег на лыжах 1000 м.	13.03	
77	Гимнастика - 1	Теория. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Страховка и помощь. Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Юноши - брусья, перекладина. Девушки – акробатика, опорный прыжок. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км. Повторить упражнений для осанки на месте.	18.03	
78	Гимнастика - 2	Гимнастика. Строевые упражнения. Совершенствование поворотов в движении. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Юноши - брусья, перекладина. Девушки – акробатика, опорный прыжок. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км. Повторить упражнений для осанки на месте.	19.03	
79	Гимнастика - 3	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Юноши - брусья, перекладина. Девушки – акробатика, опорный прыжок. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км. Повторить упражнений для осанки на месте и в движении.	20.03	
80	Гимнастика - 4	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Юноши - брусья, перекладина. Девушки – акробатика, опорный прыжок. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км. Повторить упражнений для осанки на месте и в движении.	1.04	
81	Гимнастика - 5	Гимнастика. Строевые упражнения. Совершенствование различных перестроений. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Юноши - брусья, перекладина. Девушки – акробатика, опорный прыжок. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км.	2.04	
82	Гимнастика - 6	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Юноши - брусья, перекладина. Девушки – акробатика, опорный прыжок. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км.	3.04	
83	Гимнастика - 7	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Юноши - брусья, перекладина. Девушки – акробатика, опорный прыжок. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км.	8.04	
84	Гимнастика - 8	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 1. Юноши – опорный прыжок, акробатика. Девушки – разновысокие брусья, низкое бревно. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км.	9.04	

85	Гимнастика - 9	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 1. Юноши – опорный прыжок, акробатика. Девушки – разновысокие брусья, низкое бревно. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км.	10.04	
86	Гимнастика- 10	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 1. Юноши – опорный прыжок, акробатика. Девушки – разновысокие брусья, низкое бревно. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км.	15.04	
87	Гимнастика- 11	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 1. Юноши – опорный прыжок, акробатика. Девушки – разновысокие брусья, низкое бревно. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км. Повторить упражнений для гибкости стоя и сидя.	16.04	
88	Гимнастика- 12	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 1. Юноши – опорный прыжок, акробатика. Девушки – разновысокие брусья, низкое бревно. 2. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 2 км. Повторить упражнений для гибкости стоя и сидя.	17.04	
89	Волейбол – 1	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1. Совершенствование - прием и передача мяча двумя руками сверху с варьированием расстояния и траектории полета мяча . 2. Совершенствование - прием и передача мяча двумя руками снизу с варьированием расстояния и траектории полета мяча . 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Бег - 1000 м. Упражнения для развития силы.	22.04	
90	Волейбол – 2	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1. Совершенствование – наклон вперед. 2. Совершенствование - прием и передача мяча двумя руками снизу с варьированием расстояния и траектории полета мяча . 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Бег - 1000 м. Упражнения для развития силы.	23.04	
91	Лёгкая атлетика – 1	Теория. Правила поведения при беге, прыжках, метании. Дыхание при ходьбе и беге. О.Р.У. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Совершенствование – прыжок в длину с места. 2. Совершенствование - бег 100 м. 3. О.Ф.П.	Бег - 1000 м. Правила поведения при беге, прыжках, метании.	24.04	
92	Лёгкая атлетика – 2	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Совершенствование – бег 100 м. 2. Совершенствование – 1000 м. 3. О.Ф.П.	Бег - 1000 м. Повторить старт и стартовый разгон.	29.04	
93	Лёгкая атлетика - 3	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Учёт – подтягивание на перекладине. 2. Совершенствование – 1000 м. 3. Совершенствование - метание гранаты на дальность с разбега. 4. О.Ф.П.	Бег - 1000 м. Повторить старт и стартовый разгон.	30.04	
94	Лёгкая атлетика – 4	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Совершенствование – 1000 м. 2. Совершенствование - метание гранаты на дальность с разбега. 3. О.Ф.П.	Бег - 1000 м. Повторить технику метания гранаты на дальность с разбега.	6.05	
95	Лёгкая атлетика - 5	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Совершенствование – бег 100 м. 2. Совершенствование - метание гранаты на дальность с разбега. 3. О.Ф.П.	Бег - 1000 м	7.05	
96	Лёгкая атлетика - 6	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Совершенствование – бег 100 м. 2. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. О.Ф.П.	Бег - 1000 м	8.05	
97	Лёгкая атлетика - 7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Совершенствование – бег 100 м. 2. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. О.Ф.П.	Бег - 1000 м	13.05	
98	Лёгкая атлетика - 8	1 Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Совершенствование – лазание по канату в (два) три приема. 3. О.Ф.П.	Бег - 1000 м	14.05	

99	Лёгкая атлетика - 9	1. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Совершенствование – лазание по канату в (два) три приема. 3. О.Ф.П.	Бег - 1000 м	15.05	
1 0 0	Лёгкая атлетика - 10	1. Совершенствование – лазание по канату в (два) три приема. 2. Совершенствование – бег в равномерном темпе до 15 мин. 3. О.Ф.П.	Бег - 1000 м	20.05	
1 0 1	Лёгкая атлетика - 11	1. Совершенствование – лазание по канату в три приема. 2. Совершенствование – бег в равномерном темпе до 20 мин. 3. О.Ф.П. 5. Плавание. Оздоровительное влияние. Меры предосторожности при занятиях плаванием. Предварительная подготовка на суше. Имитационные упражнения для изучения кроля на груди, спине, басса.	Бег - 1000 м. Повторить имитационные упражнения для изучения кроля на груди, спине, басса.	21.05	
1 0 2	Лёгкая атлетика - 12	1. Совершенствование – бег в равномерном темпе до 20 мин. 2. О.Ф.П. 3. Теория. Закаливание организма. Основные правила воздушных солнечных ванн. Двигательный режим в период летних каникул. Плавание. Оздоровительное влияние. Меры предосторожности при занятиях плаванием. Предварительная подготовка на суше. Имитационные упражнения для изучения кроля на груди, спине, басса. Правила поведения при купании в реке. Доврачебная помощь.	Бег - 1000 м.	22.05	

