Министерство образования Оренбургской области

Администрация Соль-Илецкого городского округа

МОБУ "Тамар-Уткульская СОШ"

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 11 класса основного общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Бактыгереев Данияр Муратович

учитель физической культуры

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №П/П | Название раздела.Тема урока. Основное содержание.  |  Цель урока  | Вид урока, формыдеятельности учителя и ученика  | Межпредметная связь  |  Оборудование.Учебно- наглядные пособия. | Домашние задания  | Дата проведенияурока.  |
| план | факт |
| 1 | Лёгкая атлетика (16 ч).Инструктаж по технике безопасности  | Провести инструктаж по технике безопасности .  | Рассказ, бег  | ОБЖ, анатомия,биология.  | Инструктаж по технике безопасности.  | Повторить инструкцию | **02.09** |  |
| 2 | Лёгкая атлетика.Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности.  | Развитие выносливости, координационных способностей. | Бег, прыжки на скакалке  | Анатомия ОБЖ.  | Мяч ,эстафетные палочки, секундомер, флажок.  | Отработать передачу эстафетной палочки.  | **03.09** |  |
| 3 | Лёгкая атлетика.Кроссовая подготовка. Челночный бег 3/10.Бег 30 м.  | Развитие скоростных качеств   |  | Анатомия, физиология спорта.  | Секундомер, флажок.  |  | **08.09** |  |
| 4 | Лёгкая атлетика.Сдача норматива- челночный бег3/10.Бег 30м.  | Развивать скоростные качества.  | Зачёт.  | Анатомия, физиология спорта.  | Секундомер, флажок.  | Отработать технику бега | **09.09** |  |
| 5 | Лёгкая атлетика.Кроссовая подготовка. Бег 30м,60м.  | 1.Совершенствова-ние техники ранее изученных упражнений (финиширование). | совершенствование | Анатомия.  | Секундомер, флажок.  | Отработать технику бега | **10.09** |  |
| 6 | Лёгкая атлетика.Сдача нормотива-30м. Кросс. подготовка, бег 60м. | Развивать выносливость и скоростные качества. | Зачёт.  | Анатомия, физиология спорта.  | Секундомер, флажок.  | Отработать технику бега | **15.09** |  |
| 7 | Прыжки в длину | Обучать технике | совершенствование |  | Секундомер, флажок. измерительная лента | Отработать технику прыжка в длину | **16.09** |  |
| 8 | Прыжки в длину, метания мяча в цель | Обучать технике  | совершенствование | История, анатомия.  | Секундомер, флажок. измерительная лента, мячи малые | Отработать технику метания | **17.09** |  |
| 9 | Метания гранаты на дальность. Бег 800 м | Совершенствовать технике метания | совершенствование | История, анатомия.  | Секундомер, флажок. измерительная лента, мячи малые  | Отработать технику метания  | **22.09** |  |
| 10 | Тестирование | Зачёт.  | Комплексный | История, анатомия. | Секундомер, флажок. измерительная лента, мячи малые  | Отработать технику прыжка в длину | **23.09** |  |
| 11 | Преодоление горизонтальных препятствий, прыжки в высоту | Обучать технике  | совершенствование | Анатомия, физиология спорта.  | Секундомер, флажок. измерительная лента,  | Отработать технику прыжка в длину | **24.09** |  |
| 12 | Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега | Обучать технике | Совершенствование  | Анатомия, физиология спорта.  | Секундомер, флажок. измерительная лента, | Отработать технику прыжка в длину  | **29.09** |  |
| 13 | Бег 100 м | Обучать технике | зачет | Анатомия, физиология спорта.  | Секундомер, флажок. измерительная лента, | Отработать технику бега | **30.09** |  |
| 14 | Равномерный бег до 1000 м | Обучать технике | Совершенствование | Анатомия, физиология спорта.  | Секундомер, флажок. измерительная лента, | Отработать технику бега  | **01.10** |  |
| 15 | Метание теннисного мяча с места на дальность  | Обучать технике  | Совершенствование | Анатомия, физиология спорта.  | Секундомер, флажок. измерительная лента,  | Отработать технику метания  | **06.10** |  |
| 16 | Подвижная игра «Русская лапта»  | Разучить правила игры  | Совершенствование  | История, анатомия.  | Малый мяч, бита, секундомер.  | Правила игры | **07.10** |  |
| 17 | Спортивные игры- баскетбол.Техника безопасности на уроках с/и. Стойка баскетболиста. Остановка, ловля и передача от груди | Совершенствовать технику ловли и передач от груди | Слушание, беседа, игра.  | анатомия,биология.  | Инструктаж по технике безопасности, мячи баскетбольные. | Отработать тактику и технику игры | **08.10** |  |
| 18 | Спортивные игры- баскетбол (14 ч).Повторение различных передач, бросок по кольцу. | Совершенствование приёмы элементов баскетбола.  | Слушание, беседа, игра.  | анатомия,биология.  | мячи баскетбольные.  | Отработать тактику и технику игры | **13.10** |  |
| 19 | Баскетбол. Стойка баскетболиста. Передвижение, ловля и передача двумя руками от груди. | Разучить стойку , передвижение баскетболиста | Совершенствование  | анатомия,биология.  | мячи баскетбольные.  | Отработать технику ловли и передач мяча. | **14.10** |  |
| 20 | Баскетбол. Ведение мяча. П/И «Мяч капитану» | Разучить стойку , передвижение баскетболиста | совершенствование | анатомия,биология. | мячи баскетбольные. свисток | Отработать технику ловли и передач мяча. | **15.10** |  |
| 21 | Баскетбол. Ведение мяча  | Обучать ведению мяча | совершенствование | анатомия,биология.  | мячи баскетбольные. Свисток  | Отработать технику ведения мяча. | **20.10** |  |
| 22 | Баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой. Эстафета | Обучать ведению мяча | совершенствование | анатомия,биология. | мячи баскетбольные. Свисток | Отработать технику ведения мяча. | **21.10** |  |
| 23 | Баскетбол. Передвижение шагом и бегом. Бросок в кольцо одной рукой  |  | совершенствование | анатомия,биология. | мячи баскетбольные. свисток | Отработать бросок в кольцо | **22.10** |  |
| 24  | Баскетбол. Передвижение шагом и бегом. Бросок в кольцо одной рукой.  | Обучать ловле и броску | совершенствование | анатомия,биология.  | мячи баскетбольные. свисток  | Отработать бросок в кольцо | **27.10** |  |
| 25 | Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. | Обучать ловле и броску | совершенствование | анатомия,биология. | мячи баскетбольные. свисток  | Отработать технику ведения мяча. | **28.10** |  |
| 26 | Баскетбол. Броски мяча в корзину после ведение. Эстафета | Обучать ловле и броску | Совершенствование  | анатомия,биология. | мячи баскетбольные. свисток | Отработать технику ведения мяча. | **29.10** |  |
| 27 | Баскетбол. Передача мяча с шагом, с места одной рукой.  |  | Комплексный | анатомия,биология. | мячи баскетбольные. свисток | Отработать технику ведения мяча. | **10.11** |  |
| 28 | Баскетбол. Передача мяча с шагом, с места одной рукой. Ведение мяча левой, правой рукой. «Борьба за мяч» |  | Комплексный  | анатомия,биология. | мячи баскетбольные. свисток | Отработать технику ведения мяча. | **11.11** |  |
| 29 | Баскетбол. Ведение мяча при сближении с противником | Совершенствовать изученные элементы | совершенствование | анатомия,биология. | мячи баскетбольные. свисток |  ОРУ | **12.11** |  |
| 30 | Баскетбол. Двусторонняя игра  | Совершенствовать изученные элементы | совершенствование | анатомия,биология. | мячи баскетбольные. свисток | ОРУ | **17.11** |  |
| 31 | Гимнастика с элементами акробатики ( 18 ч). Т.Б на уроках. Выполнение команды « Становись, равняйся, смирно» | 1. Провести инструктаж по охране труда на уроках гимнастикой.2. Развивать гибкость, ловкость, координацию движения. |  | ОБЖ, анатомия. | Инструктаж по технике безопасности на уроках.Гимнастические маты  | Отработать строевые приемы | **18.11** |  |
| 32 | Гимнастика с элементами акробатики. Выполнение команды « Становись, равняйся, смирно». Смешанные висы в упоре, упражнение для развития силы рук | Совершенствовать изученные элементы | совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток | Отработать строевые приемы  | **19.11** |  |
| 33 | Гимнастика с элементами акробатики. Движение в колонну по одному, змейкой, противоходом. Гимнастические перестроение, кувырки вперед, назад.  | Совершенствовать передвижение змейкой, противоходом | совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток | Отработать акробатические упражнения | **24.11** |  |
| 34 | Гимнастика с элементами акробатики. Движение в колонну по одному, змейкой, противоходом. Гимнастические перестроение, кувырки вперед, назад. Комплекс ОРУ | Совершенствовать изученные элементы | совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток | Отработать акробатические упражнения | **25.11** |  |
| 35 | Гимнастика с элементами акробатики. Повороты на месте, на лево, на право, кругом. в три приема.  | Обучать лазанию по канату в три приема | совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток, канат | Отработать акробатические упражнения | **26.11** |  |
| 36 | Гимнастика с элементами акробатики. Повороты на месте, на лево, на право, кругом. Лазание по канату в три приема. Стойка на лопатках  | Обучать лазанию по канату в три приема | совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток, канат | Отработать акробатические упражнения | **01.12** |  |
| 37 | Гимнастика с элементами акробатики. Повороты на месте. Подтягивание на перекладине 2-3-4, мост из положение лежа. Опорный прыжок | Обучать поворотам на месте | совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток,  | Отработать акробатические упражнения | **02.12** |  |
| 38 | Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок  | Обучать технике выполнения опорного прыжка | совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток, | Отработать акробатические упражнения | **03.12** |  |
| 39 | Гимнастика с элементами акробатики. Повороты на месте. лазание по канату, кувырок назад, опорный прыжок | Обучать лазанию по канату в три приема | Совершенствование  | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток, | Отработать акробатические упражнения | **08.12** |  |
| 40 | Гимнастика с элементами акробатики. Повороты на месте. лазание по канату, кувырок назад, опорный прыжок | Совершенствовать лазанию, | совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток, | Отработать акробатические упражнения | **09.12** |  |
| 41 | Гимнастика с элементами акробатики. Размыкание приставными шагами. Мост из положения стоя,  | Совершенствовать выполнять мост из положения стоя | совершенствование | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток, | Отработать акробатические упражнения | **10.12** |  |
| 42 | Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на развития силы |  | Совершенствование  | ОБЖ, анатомия. | Гимнастические маты, свисток, | ОРУ | **15.12** |  |
| 43 | Гимнастика с элементами акробатики. Освоение акробатических упражнений.  | Совершенствовать освоение акробатических упражнений  | Совершенствование. | Анатомия, ритмика. | Гимнастические маты, свисток, | Отработать акробатические упражнения | **16.12** |  |
| 44 | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями,  | Развитие силовых способностей и силовой выносливости.  | Совершенствование.  | анатомия. | Гимнастические маты, свисток,гантели | Отработать акробатические упражнения | **17.12** |  |
| 45 |  Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения с партнёром, упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.  | Развитие гибкости.  | Совершенствование.  | анатомия. | Гимнастические маты, свисток, | Отработать акробатические упражнения | **22.12** |  |
| 46 | Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Сед углом  | Развитие гибкости. | Совершенствование. | анатомия. | Гимнастические маты, свисток, |  | **23.12** |  |
| 47 | Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения  | Развитие гибкости.  | Совершенствование.  | анатомия. | Гимнастические маты, свисток, | Отработать акробатические упражнения | **24.12** |  |
| 48 | Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастика.Круговая тренировка.  | Развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости.  | зачет | анатомия.физиология спорта.  | Гимнастические маты, свисток,  |  | **29.12****1 пол** |  |
| 49 | Лыжная подготовка (16 ч). Т.Б на уроках. Попеременный двухшажный ход.  | Освоение техники лыжных ходов.  | Совершенствование. | Физиология спорта. | Инструктаж по технике безопасности на уроках.лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов | **12.01** |  |
| 50 | Лыжная подготовка.Попеременный двухшажный ход.  | Обучать технике | Совершенствование.  | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов | **13.01** |  |
| 51 | Лыжная подготовка.Одновременный бесшажный ход . | Обучать технике | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов | **14.01** |  |
| 52 | Лыжная подготовка.Одновременный бесшажный ход .   | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов | **19.01** |  |
| 53 | Лыжная подготовка.Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. | Совершенствовать | Совершенствование.  | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов | **20.01** |  |
| 54 | Лыжная подготовка.Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов | **21.01** |  |
| 55 | Лыжная подготовка.Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов | **26.01** |  |
| 56 | Лыжная подготовка.Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов | **27.01** |  |
| 57 | Лыжная подготовка.Прохождение дистанции 2 -3км. | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов | **28.01** |  |
| 58 | Лыжная подготовка.Прохождение дистанции 2 -3км. | Совершенствовать изученные элементы  | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов | **02.02** |  |
| 59 | Лыжная подготовка.Спуски с горки  | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки секундомер. | Освоение техники лыжных ходов | **03.02** |  |
| 60 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 1,5 км | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов | **04.02** |  |
| 61 | Лыжная подготовка. Свободное скольжение с выпрямлением ноги. Эстафета | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов | **09.02** |  |
| 62 | Лыжная подготовка. Коньковый ход | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов | **10.02** |  |
| 63 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км соревновательной скоростью. | Совершенствовать изученные элементы | Совершенствование. | Физиология спорта. | Лыжи, палки. секундомер | Освоение техники лыжных ходов | **11.02** |  |
| 64 | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км на результат | Совершенствовать изученные элементы  | зачет | Физиология спорта. | Лыжи, палки. Секундомер  | Освоение техники лыжных ходов | **16.02** |  |
| 65 | Спортивная игра. Волейбол (16 ч). Т.Б. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.  | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.  | Совершенствование. | Анатомия. | Инструктаж по технике безопасности на уроках.свисток, волейбольные мячи. | ОРУ | **17.02** |  |
| 66 | Волейбол.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.  | Освоение техники приёма и передач мяча, нижней подачи. | Совершенствование. | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры | **18.02** |  |
| 67 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.  | Освоение техники приёма и передач мяча, нижней подачи. | Совершенствование. | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры | **24.02** |  |
| 68 | Волейбол.Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2,3:3) и на укороченных площадках.  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Совершенствование. | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры | **25.02** |  |
| 69 | Волейбол.Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2,3:3) и на укороченных площадках.  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | игровой | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры | **02.03** |  |
| 70 | Волейбол.Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.  | Совершенствовать технике | игровой | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры | **03.03** |  |
| 71 | Волейбол.Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения.  | Освоение тактики игры. | Совершенствование  | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры | **04.03** |  |
| 72 |  Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками на месте | Обучать технике приема мяча снизу | совершенствование | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику приема мяча снизу  | **09.03** |  |
| 73 | Волейбол. Нижняя прямая подача | Обучать технике | совершенствование | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры | **10.03** |  |
| 74 | Волейбол. Нижняя прямая подача | Совершенствовать технике | совершенствование | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры | **11.03** |  |
| 75 | Волейбол. Передача мяча сверху в движении | Совершенствовать технике  | совершенствование | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры | **16.03** |  |
| 76 | Волейбол. Передача мяча сверху в движении | Совершенствовать технике | совершенствование | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры | **17.03** |  |
| 77 | Волейбол.Передача мяча двумя руками сверху | Обучать технике | Совершенствование  | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать технику и тактику игры | **18.03** |  |
| 78 | Волейбол. Нападающий удар | Совершенствовать технике | Совершенствование  | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать нападающий удар | **23.03** |  |
| 79 | Волейбол. Комбинация из разученных элементов | Совершенствовать технике | игровой | Анатомия. | Свисток, волейбольные мячи. | Отработать нападающий удар | **06.04** |  |
| 80 | Волейбол. Учебная игра | Совершенствовать технике  | Игровой  | Анатомия.  | Свисток, волейбольные мячи.  | Отработать нападающий удар | **07.04** |  |
| 81 | Лёгкая атлетика (16 ч).Равномерный бег до 1000м\сек. Тестирование – прыжки в длину с места/см. | Совершенствовать скоростно-силовых качеств. | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента | Отработать технику бега | **08.04** |  |
| 82 | Лёгкая атлетика.Бег в среднем темпе 4 мин. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. | Совершенствовать прыжки в высоту с разбега. | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента | Отработать технику бега | **13.04** |  |
| 83 | Лёгкая атлетика. Бег в среднем темпе 4 мин. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов.  | Совершенствовать прыжки в высоту с разбега. | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента | Отработать технику бега | **14.04** |  |
| 84 | Лёгкая атлетика.Бег 1500 м |  1. Развивать физические качества учащихся- силу, выносливость, скорость и координацию. | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега | **15.04** |  |
| 85 | Лёгкая атлетика. Бег в среднем темпе 4 мин. Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов. | Развивать выносливость, прыгучесть, скоростно-силовые качества. | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега | **20.04** |  |
| 86 | Лёгкая атлетика. Бег в медленном темпе 1000 м.  | Развивать выносливость, прыгучесть, скоростно-силовые качества. | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега | **21.04** |  |
| 87 | Лёгкая атлетика. Бег 100 м | Развивать выносливость, прыгучесть, скоростно-силовые качества. | зачет | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега | **22.04** |  |
| 88 | Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега | Развивать выносливость, прыгучесть, скоростно-силовые качества. | зачет | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать прыжок | **27.04** |  |
| 89 | Лёгкая атлетика. Варианты челночного бега | Овладение техникой спринтерского бега. |  | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега | **28.04** |  |
| 90 | Лёгкая атлетика.Метания гранаты на дальность | овладение техники метания малого мяча в цель. | зачет | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику метания  | **29.04** |  |
| 91 | Лёгкая атлетика.Метания мяча в цель | овладение техники метания малого мяча в цель. |  | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику метания  | **04.05** |  |
| 92 | Лёгкая атлетика. Бег 30 м | Овладение техникой спринтерского бега.  | зачет | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега | **05.06** |  |
| 93 | Лёгкая атлетика. Эстафетный бег | Развивать выносливость, скоростно-силовые качества. | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега | **06.05** |  |
| 94 | Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. | Развивать выносливость, скоростно-силовые качества. | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега | **11.05** |  |
| 95 | Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м,3000 м  | Развивать выносливость, скоростно-силовые качества. | совершенствование | Анатомия. | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега | **12.05** |  |
| 96 | Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка. Бег 2000 м,3000 м  | Развивать выносливость, скоростно-силовые качества.  | зачет | Анатомия.  | Секундомер, свисток, измерительная лента, флажок | Отработать технику бега | **13.05** |  |
| 97 | Спортивная игра. Футбол ( 9 ч). Совершенствовать различные способы удара по мячу. | Совершенствования способы остановка мяча, ведения мяча в футболе.  | Совершенствовать  | Анатомия. | Свисток, футбольный мяч, флажок, | Отработать удары по мячу | **17.05** |  |
| 98 | Спортивная игра. Футбол. Совершенствовать способы остановки мяча. | Совершенствования способы остановка мяча, ведения мяча в футболе. | совершенствовать | Анатомия. | Свисток, футбольный мяч, флажок, | Отработать удары по мячу | **18.05** |  |
| 99 | Спортивная игра. Футбол. Удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча. | Совершенствовать- владение ведением мяча | совершенствовать | Анатомия. | Свисток, футбольный мяч, флажок, | Отработать удары по мячу | **19.05** |  |
| 100 | Спортивная игра. Футбол. Удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча. | Совершенствовать- владение ведением мяча. | совершенствовать | Анатомия. | Свисток, футбольный мяч, флажок, | Отработать удары по мячу | **20.05** |  |
| 101 | Спортивная игра. Футбол. Отбор мяча, вбрасывание мяча, остановка мяча, ведение мяча. | Совершенствовать- отбор мяча, вбрасывание мяча. | Совершенствовать  | Анатомия. | Свисток, футбольный мяч, флажок, | Отработать удары по мячу | **23.05** |  |
| 102 | Спортивная игра. Футбол. Отбор мяча, вбрасывание мяча, остановка мяча, ведение мяча. | Совершенствовать- отбор мяча, вбрасывание мяча. | совершенствовать | Анатомия. | Свисток, футбольный мяч, флажок, | Отработать удары по мячу | **24.05** |  |