

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН ст. АХТАНИЗОВСКАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол № 1
от «10» августа 2017 года
Председатель педсовета
_____/С.П.Котляр/


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
Ступень обучения (класс) среднее (полное) общее образование (10 класс)
Количество часов 102 Уровень базовый
Учитель Есин Юрий Александрович

Программа разработана на основе

Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.», под редакцией авторы В.И Лях, А.А Зданевич, Москва «Просвещение», 2008 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1-11классы.», под редакцией авторы В.И Лях, А.А Зданевич, Москва «Просвещение», 2008 г.

Часы из вариативной части распределены в раздел «Спортивные игры».

Таблица тематического распределения количества часов:

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
1	Базовая часть	87	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	в процессе урока
1.2	Спортивные игры	21	36
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	---
1.6	Кроссовая подготовка	---	18
1.7	Элементы единоборств	9	9
2	Вариативная часть	15	---
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	9	---

2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта	6	---
		102	102

Лёгкая атлетика - 21ч

Варианты челночного бега, высокий и низкий старт, инструктаж по ПМБ

Бег на расстояние до 40м, высокий и низкий старт

Варианты челночного бега, бег 100м на результат

Высокий и низкий старт, челночный бег 3х10

Челночный бег 3х10, подвижные игры, прыжки в длину с места

Челночный бег 10х10, высокий и низкий старт, подтягивания

Бег 100м на результат, совершенствование техники метания

Преодоление полосы препятствий (ров, лабиринт)

Преодоление полосы препятствий (стена, мост)

Преодоление полосы препятствий (лестница, окно, траншея)

Преодоление полосы препятствий в целом на результат (200метров)

Преодоление полосы препятствий (стена, мост)

Преодоление полосы препятствий (лестница, окно, траншея)

Преодоление полосы препятствий в целом на результат (200метров)

Преодоление полосы препятствий (стена, мост)

Преодоление полосы препятствий (лестница, окно, траншея)

Преодоление полосы препятствий в целом на результат (200метров)

Метание мяча на дальность с 5-6шагов разбега. Челночный бег.

Метание гранаты из различных положений.

Метание гранаты на дальность.

Спортивные игры-36ч.

***баскетбол 10ч**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Передачи мяча различными способами на месте и в движении.

Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча.

Индивидуальные действия в нападении.

Индивидуальные действия в защите.

Ведение мяча без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника.

Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Действия против игрока без мяча и с мячом.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Игра по правилам. Жесты судей.

***волейбол 26ч**

Основная стойка, ходьба и бег в волейболе, правила игры

Основные передвижения в волейболе, зоны игры, состав команд.

Требования к игре, перемещения и падения, цели и задачи

Передача мяча 2-мя руками сверху, перемещения влево, вправо с мячом

Движение рук и ног при приеме мяча 2-мя руками снизу

Передача мяча в парах 2-мя руками сверху, подача снизу

Передачи мяча сверху и снизу во встречных колоннах.

Прием и передача мяча в парах, подача сверху

Верхняя передача мяча в тройках.

Совершенствование техники подачи, передача мяча в парах, тройках

Изучение (повторение) техники нападающего удара, игра в парах

Совершенствование техники нападающего удара, удар по неподвижному мячу над сеткой, игра в парах
Прием и передача мяча в парах с элементами нападающего удара
Изучение (повторение) техники блокирования, положение рук, движение вдоль сетки
Совершенствование техники защиты, блокирование индивидуально и в парах, подача, игра в парах
Совершенствование техники защиты и нападения, прием и передача мяча
Совершенствование техники защиты и нападения двумя командами, прием и передача мяча в парах, тройках, группах
Изучение (повторение) тактики игры, индивидуальные действия игроков
Индивидуальные и групповые действия в обороне, совершенствование техники приема и передачи мяча
Индивидуальные и групповые действия в нападении, совершенствование техники приема и передачи мяча
Совершенствование тактики игры, игры в нападении и в защите
Тактика игры «Углом вперед».
Тактика игры «Углом назад».
Игра 2-мя (и более) командами на выбывание до 10 очков, выполнение нападающего удара и блокирования в парах, тройках
Игра командами на выбывание с условием (только в три касания)
Совершенствование тактических действий в нападении и в защите

Гимнастика с элементами акробатики- 18ч.

Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б.
Повороты в движении. Развитие силы.
Акробатические комбинации.
Упражнения в висах. Акробатические комбинации.
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.
Лазание по канату, гимнастической стенке.
Лазание по канату в два приёма.
Упражнения на брусках: пор присев на одной ноге, махом соскок.
Упражнения на брусках: толчком двух ног вис углом.
Упражнения на брусках: махи вперед и назад в упоре.
Упражнения на напольном гимнастическом бревне.
Упражнения на гимнастическом бревне. Акробатические комбинации
Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения для развития координации.
Опорный прыжок через гимнастического козла.
Опорный прыжок через гимнастического коня под углом к снаряду толчком одной ногой.
Опорный прыжок через гимнастического коня ноги врозь (конь в ширину).
Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.
Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.

Элементы единоборств-9ч.

Виды единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности.
Стойки и передвижения в стойке.
Упражнения по овладению приёмами страховки.
Освобождение от захватов.
Подвижные игры с элементами единоборств.
Приёмы борьбы стоя и лёжа.
Единоборства в парах.
Упражнения в парах. Оказание первой помощи при травмах.
Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах».

Кроссовая подготовка-18ч

Совершенствование техники толкания ядра, кроссовая подготовка
Совершенствование техники толкания ядра, упражнения с отягощениями

Бег 20мин. Преодоление горизонтальных препятствий.
 Совершенствование техники метания гранаты, бег 10-15 минут
 Совершенствование техники метания гранаты, бег 10-15 минут,
 Варианты эстафетного бега, упражнения с отягощениями
 Бег 23мин. Бег под гору. Подвижные игры.
 Бег 15-20 минут, подтягивания на перекладине
 Бег 23мин. Преодоление вертикальных препятствий.
 Совершенствование техники длительного бега, силовые упражнения
 Бег 2000м на результат, подтягивания на перекладине
 Бег 20мин. Бег в гору.
 Бег на 1000м, прыжки со скакалкой, подтягивания на перекладине
 Преодоление препятствий, кроссовая подготовка
 Бег по пересечённой местности.
 6-ти минутный бег на результат, преодоление полосы препятствий
 Бег 1000м на результат, подтягивания на перекладине
 Бег 3000м на результат. Развитие выносливости.

2. Тематическое планирование

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов
Лёгкая атлетика - 21ч.		
1. Бег (8 ч.)		
1.	Варианты челночного бега, высокий и низкий старт, инструктаж по ПМБ	1
2.	Бег на расстояние до 40м, высокий и низкий старт	1
3.	Варианты челночного бега, бег 100м на результат	1
4.	Высокий и низкий старт, челночный бег 3х10	1
5.	Челночный бег 3х10, подвижные игры, прыжки в длину с места	1
6.	Челночный бег 10х10, высокий и низкий старт, подтягивания	1
7.	Бег 100м на результат, совершенствование техники метания	1
8.	Преодоление полосы препятствий (ров, лабиринт)	1
2. Преодоление полосы препятствий (3 ч.)		
9.	Преодоление полосы препятствий (стена, мост)	1
10.	Преодоление полосы препятствий (лестница, окно, траншея)	1
11.	Преодоление полосы препятствий в целом на результат (200метров)	1
3. Эстафетный бег (4ч.)		
12.	Совершенствование техники эстафетного бега, стартовый разгон	1
13.	Передача эстафеты, бег 4х100м в среднем темпе	1
14.	Эстафетный бег 4х100м в максимальном темпе	1
15.	Бег 100м на результат, подтягивания, отжимания с отягощением	1
4. Прыжки (3ч)		
16.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, высокий и низкий старт	1
17.	Прыжки в длину с места, с разбега.	1
18.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств.	1
5. Метание (3ч)		
19.	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Челночный бег.	1
20.	Метание гранаты из различных положений.	1
21.	Метание гранаты на дальность.	1
Спортивные игры-36ч.		

*баскетбол 10ч		
22.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
23.	Передачи мяча различными способами на месте и в движении.	1
24.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
25.	Индивидуальные действия в нападении.	1
26.	Индивидуальные действия в защите.	1
27.	Ведение мяча без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника.	1
28.	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
29.	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1
30.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
31.	Игра по правилам. Жесты судей.	1
*волейбол 26ч		
1. Основные стойки и перемещения - 3 ч.		
32.	Основная стойка, ходьба и бег в волейболе, правила игры	1
33.	Основные передвижения в волейболе, зоны игры, состав команд.	1
34.	Требования к игре, перемещения и падения, цели и задачи	1
2. Передача мяча – 6 ч.		
35.	Передача мяча 2-мя руками сверху, перемещения влево, вправо с мячом	1
36.	Движение рук и ног при приеме мяча 2-мя руками снизу	1
37.	Передача мяча в парах 2-мя руками сверху, подача снизу	1
38.	Передачи мяча сверху и снизу во встречных колоннах.	1
39.	Прием и передача мяча в парах, подача сверху	1
40.	Верхняя передача мяча в тройках.	1
3. Тактика игры в нападении – 9 ч.		
41.	Совершенствование техники подачи, передача мяча в парах, тройках	1
42.	Изучение (повторение) техники нападающего удара, игра в парах	1
43.	Совершенствование техники нападающего удара, удар по неподвижному мячу над сеткой, игра в парах	1
44.	Прием и передача мяча в парах с элементами нападающего удара	1
45.	Изучение (повторение) техники блокирования, положение рук, движение вдоль сетки	1
46.	Совершенствование техники защиты, блокирование индивидуально и в парах, подача, игра в парах	1
47.	Совершенствование техники защиты и нападения, прием и передача мяча	1
48.	Совершенствование техники защиты и нападения двумя командами, прием и передача мяча в парах, тройках, группах	1
49.	Изучение (повторение) тактики игры, индивидуальные действия игроков	
4. Тактика игры – 8 ч.		

50.	Индивидуальные и групповые действия в обороне, совершенствование техники приема и передачи мяча	1
51.	Индивидуальные и групповые действия в нападении, совершенствование техники приема и передачи мяча	1
52.	Совершенствование тактики игры, игры в нападении и в защите	1
53.	Тактика игры «Углом вперед».	1
54.	Тактика игры «Углом назад».	1
55.	Игра 2-мя (и более) командами на выбывание до 10 очков, выполнение нападающего удара и блокирования в парах, тройках	1
56.	Игра командами на выбывание с условием (только в три касания)	1
57.	Совершенствование тактических действий в нападении и в защите	1
Гимнастика с элементами акробатики - 18ч.		
58.	Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	1
59.	Повороты в движении. Развитие силы.	1
60.	Акробатические комбинации.	1
61.	Упражнения в висах. Акробатические комбинации.	1
62.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	1
63.	Лазание по канату, гимнастической стенке.	1
64.	Лазание по канату в два приёма.	1
65.	Упражнения на брусьях: пор присев на одной ноге, махом соскок.	1
66.	Упражнения на брусьях: толчком двух ног вис углом.	1
67.	Упражнения на брусьях: махи вперед и назад в упоре.	1
68.	Упражнения на напольном гимнастическом бревне.	1
69.	Упражнения на гимнастическом бревне. Акробатические комбинации	1
70.	Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения для развития координации.	1
71.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
72.	Опорный прыжок через гимнастического коня под углом к снаряду толчком одной ногой.	1
73.	Опорный прыжок через гимнастического коня ноги врозь (конь в ширину).	1
74.	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1
75.	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1
Элементы единоборств-9ч		
76.	Виды единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности.	1
77.	Стойки и передвижения в стойке.	1
78.	Упражнения по овладению приёмами страховки.	1
79.	Освобождение от захватов.	1
80.	Подвижные игры с элементами единоборств.	1
81.	Приёмы борьбы стоя и лёжа.	1
82.	Единоборства в парах.	1
83.	Упражнения в парах. Оказание первой помощи при травмах.	1
84.	Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах».	1
Кроссовая подготовка-18ч.		
85.	Совершенствование техники толкания ядра, кроссовая подготовка	1
86.	Совершенствование техники толкания ядра, упражнения с	1

	отягощениями	
87.	Бег 20мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
88.	Совершенствование техники метания гранаты, бег 10-15 минут	1
89.	Совершенствование техники метания гранаты, бег 10-15 минут,	1
90.	Варианты эстафетного бега, упражнения с отягощениями	1
91.	Бег 23мин. Бег под гору. Подвижные игры.	1
92.	Бег 15-20 минут, подтягивания на перекладине	1
93.	Бег 23мин. Преодоление вертикальных препятствий.	1
94.	Совершенствование техники длительного бега, силовые упражнения	1
95.	Бег 2000м на результат, подтягивания на перекладине	1
96.	Бег 20мин. Бег в гору.	1
97.	Бег на 1000м, прыжки со скакалкой, подтягивания на перекладине	1
98.	Преодоление препятствий, кроссовая подготовка	1
99.	Бег по пересечённой местности.	1
100.	6-ти минутный бег на результат, преодоление полосы препятствий	1
101.	Бег 1000м на результат, подтягивания на перекладине	1
102.	Бег 3000м на результат. Развитие выносливости.	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей от _____ №____,
_____/_____
подпись расшифровка

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____/Г.В.Шаповал/
«__» _____ 2017 г.

Согласовано
заместитель директора по УВР
_____/Г.В.Шаповал/
«___» _____ 2017 года

Муниципальное образование Темрюкский район
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10
муниципального образования Темрюкский район
(наименование образовательного учреждения)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по _____ физической культуре _____
(указать учебный предмет, курс)

Класс 10 _____

Учитель Есин Юрий Александрович _____

Количество часов: всего 102 _____ часов; в неделю 3 _____ часов;

Планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре Есина Ю.А, утвержденной педагогическим советом протокол № 1 от 31.08.17г.

(указать ФИО учителя, реквизиты утверждения рабочей программы с датой)

Планирование составлено на основе:

программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1-11классы.», под редакцией авторы В.И Лях, А.А Зданевич, Москва «Просвещение», 2008 г.

(указать программу учебного предмета, на основе которой составлена рабочая программа)

В соответствии с ФКГОС-2004

Учебник: "Физическая культура"(10-11 классы) В.И. Лях, М.: Просвещение, 2010

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	Даты проведения		Оборудован ие урока
			план	факт	
Лёгкая атлетика - 21ч.					
1. Бег (8 ч.)					
1.	Варианты челночного бега, высокий и низкий старт, инструктаж по ПМБ	1	01.09-02.09.17		секундомер
2.	Бег на расстояние до 40м, высокий и низкий старт	1	04.09-09.09.17		Секундомер, эстафетная палочка
3.	Варианты челночного бега, бег 100м на результат	1	04.09-09.09.17		Секундомер
4.	Высокий и низкий старт, челночный бег 3х10	1	04.09-09.09.17		Секундомер
5.	Челночный бег 3х10, подвижные игры, прыжки в длину с места	1	11.09-16.09.17		Секундомер
6.	Челночный бег 10х10, высокий и низкий старт, подтягивания	1	11.09-16.09.17		Секундомер
7.	Бег 100м на результат, совершенствование техники метания	1	11.09-16.09.17		Секундомер
8.	Преодоление полосы препятствий (ров, лабиринт)	1	18.09-23.09.17		Секундомер
2. Преодоление полосы препятствий (3 ч.)					
9.	Преодоление полосы препятствий (стена, мост)	1	18.09-23.09.17		Секундомер
10.	Преодоление полосы препятствий (лестница, окно, траншея)	1	18.09-23.09.17		Секундомер
11.	Преодоление полосы препятствий в целом на результат (200метров)	1	25.09-30.09.17		Секундомер
3. Эстафетный бег (4ч.)					
12.	Совершенствование техники эстафетного бега, стартовый разгон	1	25.09-30.09.17		Секундомер
13.	Передача эстафеты, бег 4х100м в среднем темпе	1	25.09-30.09.17		Секундомер
14.	Эстафетный бег 4х100м в максимальном темпе	1	02.10-07.10.17		Секундомер
15.	Бег 100м на результат, подтягивания, отжимания с	1	02.10-		Секундомер

	отягощением		07.10.17		
4.Прыжки(3ч)					
16.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, высокий и низкий старт	1	02.10-07.10.17		Рулетка, грабли
17.	Прыжки в длину с места, с разбега.	1	09.10-14.10.17		Рулетка, грабли
18.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	09.10-14.10.17		Рулетка, грабли
5.Метание(3ч)					
19.	Метание мяча на дальность с 5-6шагов разбега. Челночный бег.	1	09.10-14.10.17		Мячи, секундомер
20.	Метание гранаты из различных положений.	1	16.10-21.10.17		Гранаты, рулетка
21.	Метание гранаты на дальность.	1	16.10-21.10.17		Гранаты, рулетка
Спортивные игры-36ч.					
*баскетбол 10ч					
22.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	16.10-21.10.17		Баскетбольные мячи
23.	Передачи мяча различными способами на месте и в движении.	1	23.10-28.10.17		Баскетбольные мячи
24.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	23.10-28.10.17		Баскетбольные мячи
25.	Индивидуальные действия в нападении.	1	23.10-28.10.17		Баскетбольные мячи
26.	Индивидуальные действия в защите.	1	30.10-03.11.17		Баскетбольные мячи
27.	Ведение мяча без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника.	1	30.10-03.11.17		Баскетбольные мячи
28.	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	13.11-18.11.17		Баскетбольные мячи
29.	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1	13.11-18.11.17		Баскетбольные мячи
30.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	13.11-18.11.17		Баскетбольные мячи
31.	Игра по правилам. Жесты судей.	1	20.11-25.11.17		Баскетбольные мячи
*волейбол 26ч					
1. Основные стойки и перемещения - 3 ч.					
32.	Основная стойка, ходьба и бег в волейболе, правила игры	1	20.11-25.11.17		Волейбольные мячи
33.	Основные передвижения в волейболе, зоны игры, состав команд.	1	20.11-25.11.17		Волейбольные мячи
34.	Требования к игре, перемещения и падения, цели и задачи	1	27.11-02.12.17		Волейбольные мячи

2. Передача мяча – 6 ч.					
35.	Передача мяча 2-мя руками сверху, перемещения влево, вправо с мячом	1	27.11-02.12.17		Волейбольные мячи
36.	Движение рук и ног при приеме мяча 2-мя руками снизу	1	27.11-02.12.17		Волейбольные мячи
37.	Передача мяча в парах 2-мя руками сверху, подача снизу	1	04.12-09.12.17		Волейбольные мячи
38.	Передачи мяча сверху и снизу во встречных колоннах.	1	04.12-09.12.17		Волейбольные мячи
39.	Прием и передача мяча в парах, подача сверху	1	04.12-09.12.17		Волейбольные мячи
40.	Верхняя передача мяча в тройках.	1	11.12-16.12.17		Волейбольные мячи
3. Тактика игры в нападении – 9 ч.					
41.	Совершенствование техники подачи, передача мяча в парах, тройках	1	11.12-16.12.17		Волейбольные мячи
42.	Изучение (повторение) техники нападающего удара, игра в парах	1	11.12-16.12.17		Волейбольные мячи
43.	Совершенствование техники нападающего удара, удар по неподвижному мячу над сеткой, игра в парах	1	18.12-23.12.17		Волейбольные мячи
44.	Прием и передача мяча в парах с элементами нападающего удара	1	18.12-23.12.17		Волейбольные мячи
45.	Изучение (повторение) техники блокирования, положение рук, движение вдоль сетки	1	18.12-23.12.17		Волейбольные мячи
46.	Совершенствование техники защиты, блокирование индивидуально и в парах, подача, игра в парах	1	25.12-29.12.17		Волейбольные мячи
47.	Совершенствование техники защиты и нападения, прием и передача мяча	1	25.12-29.12.17		Волейбольные мячи
48.	Совершенствование техники защиты и нападения двумя командами, прием и передача мяча в парах, тройках, группах	1	13.01.18		Волейбольные мячи
49.	Изучение (повторение) тактики игры, индивидуальные действия игроков	1	15.01-20.01.18		
4. Тактика игры – 8 ч.					
50.	Индивидуальные и групповые действия в обороне, совершенствование техники приема и передачи мяча	1	15.01-20.01.18		Волейбольные мячи
51.	Индивидуальные и групповые действия в нападении, совершенствование техники приема и передачи мяча	1	15.01-20.01.18		Волейбольные мячи
52.	Совершенствование тактики игры, игры в нападении и в защите	1	22.01-27.01.18		Волейбольные мячи
53.	Тактика игры «Углом вперед».	1	22.01-27.01.18		Волейбольные мячи
54.	Тактика игры «Углом назад».	1	22.01-27.01.18		Волейбольные мячи
55.	Игра 2-мя (и более) командами на выбывание до 10 очков, выполнение нападающего удара и блокирования	1	29.01-03.02.18		Волейбольные мячи

	в парах, тройках				
56.	Игра командами на выбывание с условием (только в три касания)	1	29.01-03.02.18		Волейбольные мячи
57.	Совершенствование тактических действий в нападении и в защите	1	29.01-03.02.18		Волейбольные мячи
Гимнастика с элементами акробатики - 18ч.					
58.	Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	1	05.02-10.02.18		Маты
59.	Повороты в движении. Развитие силы.	1	05.02-10.02.18		Маты
60.	Акробатические комбинации.	1	05.02-10.02.18		Маты
61.	Упражнения в висах. Акробатические комбинации.	1	12.02-17.02.18		Маты
62.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	1	12.02-17.02.18		Гимнастические палки
63.	Лазание по канату, гимнастической стенке.	1	12.02-17.02.18		Маты, канат
64.	Лазание по канату в два приёма.	1	19.02-24.02.18		Маты, канат
65.	Упражнения на брусьях: пор присев на одной ноге, махом соскок.	1	19.02-24.02.18		Маты, брусья
66.	Упражнения на брусьях: толчком двух ног вис углом.	1	19.02-24.02.18		Маты, брусья
67.	Упражнения на брусьях: махи вперёд и назад в упоре.	1	26.02-03.03.18		Маты, брусья
68.	Упражнения на напольном гимнастическом бревне.	1	26.02-03.03.18		Маты, бревно
69.	Упражнения на гимнастическом бревне. Акробатические комбинации	1	26.02-03.03.18		Маты, бревно
70.	Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения для развития координации.	1	05.03-07.03.18		Маты, бревно
71.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	05.03-07.03.18		Маты, гимн. козел
72.	Опорный прыжок через гимнастического коня под углом к снаряду толчком одной ногой.	1	05.03-07.03.18		Маты, гимн. конь
73.	Опорный прыжок через гимнастического коня ноги врозь (конь в ширину).	1	12.03-17.03.18		Маты, гимн. конь
74.	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1	12.03-17.03.18		Маты, скакалки
75.	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1	12.03-17.03.18		Маты, скамейки
Элементы единоборств-9ч					
76.	Виды единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности.	1	19.03-23.03.18		Маты
77.	Стойки и передвижения в стойке.	1	19.03-23.03.18		Маты
78.	Упражнения по овладению приёмами страховки.	1	19.03-23.03.18		Маты
79.	Освобождение от захватов.	1	02.04-07.04.18		Маты
80.	Подвижные игры с элементами единоборств.	1	02.04-		Маты

			07.04.18		
81.	Приёмы борьбы стоя и лёжа.	1	02.04-07.04.18		Маты
82.	Единоборства в парах.	1	09.04-14.04.18		Маты
83.	Упражнения в парах. Оказание первой помощи при травмах.	1	09.04-14.04.18		Маты
84.	Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание в парах».	1	09.04-14.04.18		Маты
Кроссовая подготовка-18ч.					
85.	Совершенствование техники толкания ядра, кроссовая подготовка	1	16.04-21.04.18		Секундомер, ядро
86.	Совершенствование техники толкания ядра, упражнения с отягощениями	1	16.04-21.04.18		Секундомер, ядро
87.	Бег 20мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	16.04-21.04.18		Секундомер
88.	Совершенствование техники метания гранаты, бег 10-15 минут	1	23.04-28.04.18		Секундомер, гранаты
89.	Совершенствование техники метания гранаты, бег 10-15 минут,	1	23.04-28.04.18		Секундомер, гранаты
90.	Варианты эстафетного бега, упражнения с отягощениями	1	23.04-28.04.18		Секундомер
91.	Бег 23мин. Бег под гору. Подвижные игры.	1	30.04-05.05.18		Секундомер
92.	Бег 15-20 минут, подтягивания на перекладине	1	30.04-05.05.18		Секундомер
93.	Бег 23мин. Преодоление вертикальных препятствий.	1	30.04-05.05.18		Секундомер
94.	Совершенствование техники длительного бега, силовые упражнения	1	07.05-12.05.18		Секундомер
95.	Бег 2000м на результат, подтягивания на перекладине	1	07.05-12.05.18		Секундомер
96.	Бег 20мин. Бег в гору.	1	07.05-12.05.18		Секундомер
97.	Бег на 1000м, прыжки со скакалкой, подтягивания на перекладине	1	14.05-19.05.18		Секундомер, скакалки
98.	Преодоление препятствий, кроссовая подготовка	1	14.05-19.05.18		Секундомер, мячи
99.	Бег по пересечённой местности.	1	14.05-19.05.18		Секундомер
100.	6-ти минутный бег на результат, преодоление полосы препятствий	1	21.05-25.05.18		Секундомер
101.	Бег 1000м на результат, подтягивания на перекладине	1	21.05-25.05.18		Секундомер
102.	Бег 3000м на результат. Развитие выносливости.	1	21.05-25.05.18		Секундомер