Название плана	Физическая культура - 11(а,б,л)
Параллель	11
Предмет	Физическая культура
Легкая атлетика	
	Бег, прыжки в длину, метание мяча
Спортивные игры	
	Волейбол
Гимнастика	
	Акробатика.Подтягивание,опорный прыжок,лаз
Кроссовая подготовка	
	ОФП
Спортивные игры	
	Волейбол

Спортивные игры

Баскетбол

Легкая атлетика

Прыжки, бег, метание мяча

Техника безопасности. Техника низкого старта и стартового разгона.
Техника низкого старта. Бег на выносливочть с ускорением.
Низкий старт. Финиширование.
Бег 100 м, эстафетный бег.
Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением.
Прыжки в длину на результат.
Бег 800 м на время, метание мяча.
Бег 3000 м (юн), 2000 м (дев) на время.

Техника безопасности. Прием и передача мяча в тройках через сетку.
Передача из 1-й, 6-й и 5-й зон в 3-ю после подачи.
Верхняя прямая подача. Учебная игра.
Совершенствование верхней подачи.
Наподающий удар в парах и тройках.
Наподающий удар в парах и тройках.
Наподающий удар в парах и тройках.
Учебно-тренировочная игра.
Совершенствование техники и тактики в двусторонней игре.
Совершенствование техники и тактики в двусторонней игре.
Учебно-тренировочная игра в волейбол.

зание.
Техника безопасности. Повторение изученных акробатических элементов.
Акробатика. Упражнения на перекладине (юн), упражнения со скакалкой (дев)
Акробатика, лазание по канату. Упражнения на перекладине (юн), ритмическая гимнастика (де
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (юн), ритмическая гимнастика (дев)
Акробатические упражнения. Опорный прыжок и перекладина (юн), акробатика (дев)
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (юн), совершенствование упражнен. в равнове
Акробатика. Закрепление ранее изученных элементов.
Преодоление гимнастической полосы препятствий.
Упражнения на перекладине и бревне.
Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.

Техника безопасности. Круговая тренировка на 5-6 станциях.
Круговая тренировка на 5-6 станциях.
Круговая тренировка на 5-6 станциях.
ОФП.
ОФП, эмитация работы рук на амортизаторах.

Техника безопасности.Совершенствование техники нападающего удара.

Блокирование.Командные тактические действия в защите.
Блокирование.Командные тактические действия в защите.
Блокирование.Командные тактические действия в нападении.
Блокирование.Командные тактические действия в нападении.
Виды падений.Техника приема и передачи мяча.
Виды падений.Подача.
Учебная игра по правилам волейбола.

Техника безопасности. Круговая тренировка на 6-7 станциях.
Круговая тренировка на 6-7 станциях.
Ведение мяча с изменением направления.
Тренировка техники игрв в баскетбол.
Тактические действия в защите.
Тактические действия в защите.
Учебно-тренировочная игра 4х4, 5х5.
Совершенствование техники и тактики.
Совершенствование техники и тактики.
Броски в кольцо с разных точек.
Совершенствование технических действий, учебная игра 5х5.
Совершенствование технических действий, учебная игра 5х5.

Техника безопасности. Прыжки в длину с разбега.
Челночный бег, 3х10, 6х10, 10х10.
Челночный бег, 3х10, 6х10, 10х10.
Бег с изменением направления движения.
Бег 100м. Спортивные игры.
Прыжки в длину. Метание мяча.
Прыжки в длину. Метание мяча.
Бег на выносливость.
Бег на выносливость.
Бег на выносливость.
Бег на выносливость.
Бег 100 м. Спортивные игры.
Бег 3000 м (юн), 2000 м (дев) на время.
РДК-скоростно-силовой выносливости.
Резерв учебного времени.
Резерв учебного времени.

з)

сии (дев)