

ГБОУ № 18 Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
« 31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора по
УВР
Кинс О.А.
« 31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 88-01 от
« 01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

по предмету «Физическая культура»
класс 11 «А»

учитель: Духова Дарья Олеговна,
первая квалификационная категория

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы с детьми, имеющими ограниченные возможности.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, профессионально-трудовым обучением и занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями к самостоятельной жизни и производительному труду.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

1. Обеспечение всестороннего и гармоничного развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры.
2. Восстановление и совершенствование физического и психофизического развития учащихся.
3. Формирование устойчивого интереса и постоянной потребности в систематических занятиях физической культурой.
4. Активизация процесса социальной адаптации учащихся средствами физического воспитания.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И КОРРЕКЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.
2. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
3. Активизация защитных сил организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
7. Развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, ловкость, сила).

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Воспитание у учащихся чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
3. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.
4. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости,

настойчивости.

Программа составлена с учетом физических, психофизических и интеллектуальных возможностей учащихся, уровня их знаний, умений и навыков, полученных ранее.

Материал программы распределен по следующим разделам: «ГИМНАСТИКА», «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА», «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ», «УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ».

В разделе «ГИМНАСТИКА» включены специально подобранные упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития. Упражнения корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм в целом, но и на определенные ослабленные группы мышц. Специальные упражнения для формирования и коррекции правильной осанки помогут учащимся правильно держать свое тело, сидя, стоя, при ходьбе, беге. В программу включены упражнения, направленные на коррекцию и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений, упражнения в лазании, перелезании, равновесии, которые способствуют развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей учащихся, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях). Прикладной характер носят упражнения в поднимании и переноске груза.

В разделе «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» включены ходьба, бег, прыжки и метание.

В разделе «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» акцент делается на изучение спортивных игр, входящих в Специальное Олимпийское движение для детей с ограниченными возможностями: настольный теннис, баскетбол, волейбол, хоккей на полу, бочче.

В разделе «УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ» занятия направлены для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для профилактики кардиореспираторных заболеваний и гармоничного физического развития учащихся.

Занятия в 10-12 классах отличаются по объему, интенсивности нагрузки и координационной сложности. На уроках следует систематически воздействовать на развитие таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, вестибулярная устойчивость

(ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии и совершенствовании двигательных способностей, целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся осуществляется через проведение контрольных тестирований два раза в году (сентябрь, май) по следующим видам упражнений:

- Прыжок в длину с места;
- Бросок набивного мяча на дальность;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа /упражнение на пресс;
- Приседания.

При соответствующем обучении учащиеся должны получать удовольствие и пользу от занятий, как итог – участие в соревнованиях по системе «СПЕЦИАЛ ОЛИМПИКС».

XI КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ: Специальные Олимпийские игры. Участие спортсменов Санкт-Петербурга в Специальной Олимпиаде.

ГИМНАСТИКА

ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ: повороты: направо, налево, кругом по отделениям. Размыкание в движении на заданную дистанцию.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Основные положения и движения головы, конечностей и туловища: фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для юношей); сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (для девушек); из положения лежа на спине руки за голову сесть и снова лечь; вис спиной на гимнастической стенке (хват снизу); подъем согнутых ног.

2. Дыхательные упражнения: тренировка дыхания в различных исходных положениях в движении с преобладанием выдоха над вдохом. Регулирование дыхания в беге, в быстрой ходьбе.

3. Упражнения в расслаблении мышц: расслабление, лежа на спине. Расслабление мышц после продолжительного бега, ходьбы и прыжков.
4. Упражнения для развития координации движений: поочередные разнонаправленные движения рук и ног.
5. Упражнения для формирования пространственной ориентировки: передвижения в колонне по одному с заданной дистанцией. Прохождение расстояния до 10 метров от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами (для более сильных учащихся). Определить отрезок времени в 10 секунд (поднятием руки), отметить победителя.
6. Упражнения для формирования правильной осанки:
 - Упражнения для укрепления мышц спины/ брюшного пресса путем прогиба назад: "Кобра", "Ящерица", "Лодочка", "Качели".
 - Упражнения для укрепления позвоночника путем наклона вперед: "Птица", "Веточка", "Горка".
 - Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: "Орешек", "Муравей", "Маятник", "Стрекоза".
 - Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног: "Паучок", "Лягушка"/ "Павлин".
7. Упражнения для профилактики плоскостопия: "Лошадка", "Медвежонок", "Гусеница".

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ:

1. С гимнастическими палками: подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями двумя руками. Балансирование палки, расположенной вертикально вверх на ладони. Вращение палки вправо - влево обеими руками. Выполнение 5-6 упражнений с гимнастической палкой.
2. С большими обручами: подбрасывание и ловля обруча в лицевой и боковой плоскостях. Вращение обруча на руке, на талии. Прыжки через обруч на месте. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч.
3. Со скакалками: 5-6 простейших упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах (для всех); прыжки через скакалку с продвижением вперед (для сильных учащихся). Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.
4. С малыми мячами: различные подбрасывания мяча с приседанием и ловля двумя руками. Удары мяча в пол с хлопками и поворотами перед ловлей.
5. С набивными мячами: различные передачи мяча в колонне, в шеренге. 5-6 простейших упражнений. Перебрасывание и ловля мяча в парах. Прыжки на месте с мячом, зажатым голеностопом.

ЛАЗАНИЕ И ПЕРЕЛЕЗАНИЕ

Различные варианты лазанья по гимнастической стенке. Смешанные висы спиной, боком к гимнастической стенке для девочек. Передвижение вправо-влево в висе на гимнастической стенке для юношей. Перелезание и подлезание через последовательно расположенные препятствия различными способами. Преодоление полосы препятствий, включающей: лазанье по гимнастической стенке, перелезание через козла, подлезание в обручи, прыжки через гимнастическую скамейку, равновесие на гимнастическом бревне.

РАВНОВЕСИЕ

Равновесие на полу: "Ласточка", "Аист". Ходьба по гимнастической

скамейке, низкому бревну на носках с различными движениями руками, приставным шагом. Ходьба спиной вперед по гимнастической скамейке с поддержкой. Соскок с бревна с сохранением равновесия. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке переступанием через партнера.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОДНИМАНИИ И ПЕРЕНОСКЕ ГРУЗА

Переноска 2-3 набивных мячей одновременно различными способами на расстояние 10 метров. Переноска одного ученика двумя на расстояние 10-15 метров. Передача набивных мячей (4-5 подряд), стоя в колонне над головой двумя руками и сбоку одной рукой.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

ЗНАТЬ: 2-3 комплекса утренней зарядки; как перенести одного ученика двумя.

УМЕТЬ: соблюдать заданную дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе, преодолевать подряд несколько препятствий, сохранять равновесие в выполнении заданий на гимнастическом бревне.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. ХОДЬБА: ходьба по залу с замедлением и ускорением. Ходьба группами наперегонки.

2. БЕГ: Бег с переменной скоростью до 5 минут. Бег в равномерном темпе до восьми минут. Низкий старт. Специальные беговые упражнения в движении. Бег на 50 м, на 100 м с низкого старта. Бег на 400 метров. Кроссовый бег на 1000 м. Встречная эстафета.

3. ПРЫЖКИ: различные прыжки на месте и в движении (на двух или на одной ноге). Многоскоки с места и с разбега. Прыжок в длину с места толчком двух ног. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (совершенствование всех фаз прыжка).

4. МЕТАНИЕ: метание малого мяча на дальность с разбега в коридор шириной 10 метров. Метание нескольких мячей с места в различные цели из различных исходных положений. Броски набивного мяча (весом 2 кг) двумя руками различными способами. Толкание набивного мяча 1-2 кг с места.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

ЗНАТЬ: Простейшие правила судейства бега, прыжков, метания.

УМЕТЬ: Правильно финишировать в беге на 50 м. Бегать в равномерном темпе до 10 минут. Прыгать в длину с разбега способом "согнув ноги". Метать теннисный мяч на дальность с 4-6 шагов разбега.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

"Сбей мяч", "Тигры в кругу", "Пятнашки"(варианты), "Птицы в клетке",

"Гонка мячей в колоннах", "Не дай мяч водящему".

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

1. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ: Правила судейства одиночной игры.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ: Совершенствование ранее изученных приемов игры: подачи, удары по мячу. Атакующие приемы игры: топ-спин. Тактические приемы игры.

Основные требования к знаниям/ умениям и навыкам учащихся:

ЗНАТЬ: Правила судейства одиночной игры.

УМЕТЬ: Вести счет в игре.

2. ВОЛЕЙБОЛ

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ: Правила игры.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ: Прием и передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование нападающих ударов. Правила игры. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

ЗНАТЬ: Правила игры.

УМЕТЬ: Выполнять нижнюю прямую подачу. Принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах.

3. БАСКЕТБОЛ

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ: Наказания при нарушениях правил.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ: Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед шагом. Ведение мяча шагом с обводкой условных противников. Броски мяча по кольцу двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении. Персональная защита. Правила игры. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

ЗНАТЬ: Наказания при нарушениях правил.

УМЕТЬ: Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Вести мяч бегом по прямой. Бросать мяч по кольцу двумя руками от груди в движении.

4. ХОККЕЙ НА ПОЛУ

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ: Наказания при нарушении правил.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ: Индивидуальное мастерство: Тест №4 – защита (игрок выполняет 2 попытки овладеть шайбой, находящейся у двух игроков, которые перебрасывают шайбу между собой на расстоянии до 12м; 15 секунд на попытку). Тест №5 – поражение цели (игрок выполняет 10 бросков по воротам за 2 минуты, шайбы должны пересекать линию ворот).

Командное мастерство: Ведение шайбы через полосу препятствий; ускорение и замедление ведения шайбы по свистку. Прием передачи и бросок шайбы; передача шайбы партнеру, будучи «прикрытым» соперником. Броски по воротам с расстояния 8 метров. Борьба с соперником, не владеющим шайбой. Учебная игра. Правила игры - большие штрафы.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

ЗНАТЬ: Все правила игры.

УМЕТЬ: Выполнять задания по тестам №4, №5. Выполнять приемы в командной игре.

5. БОЧЧЕ

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ: Правила одиночной и командной игр.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ: Индивидуальное мастерство: вбрасывание шара «паллино»; способы бросания шаров: «пунто», «раффа», «воло».

Командное мастерство: Последовательность выполнения бросков; подбор способа бросания шаров в одиночной (парной) игре.

ЗНАТЬ: Правила одиночной игры.

УМЕТЬ: Выполнять броски «раффа», «воло».

6. УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ: Самостраховка и самоконтроль при выполнении упражнений на тренажерах.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ: Занятия на тренажерах:

1. Силовые тренажеры с встроенными весами:
 - Серия тренажеров MAGNUM 9 (разгибание ног; разгибание рук сидя; жим лежа; становая тяга).
 - Многофункциональный тренажер.
 - Гак- машина.
2. Силовые тренажеры со свободными весами:
 - Гантельный ряд.
 - Гири.
 - Скамья для пресса.
 - Подтягивание-отжимание.

- Степ-доска «NOVUS»
3. Кардиотренажеры:
- Беговая дорожка.
 - Эллиптические тренажеры (велотренажер; степпер - имитирует ходьбу на лыжах).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

ЗНАТЬ: Как регулировать нагрузку при работе на тренажерах (измерение ЧСС).

УМЕТЬ: Самостоятельно дозировать нагрузку при выполнении заданий. Восстанавливаться после нагрузки.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ

Класс	Учебная четверть	Разделы программы								Всего часов
		Гимнастика	Легкая атлетика	Упражнения на тренажерах	Спортивные игры					
					Настольный теннис	Баскетбол	Волейбол	Хоккей на полу	Бочче	
10-11	I	1	11	2	10					24
	II	13		3	7					23
	III	2		4		8	3	5	7	29
	IV	1	9	6			7			23
Итого 99 + 3 Дня здоровья										

ЛИТЕРАТУРА

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы 2-е издание./Под ред. .И.М. Бгажноковой. Раздел «Физическая культура 5-9 классы /А.А.Дмитриев, И.Ю. Жуковин, С.И.Веневцев, Москва, Просвещение, 2005 - стр.232-277.

Дмитриев А.А.Физическая культура в специальном образовании. Учебное пособие/А.А.Дмитриев. – Москва; Издательский центр «Академия», 2002.

Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. Москва, «Советский спорт», 2001.

Малова М.Н. Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта 4-9 классы (М.Н.Малова – Санкт-Петербург, «Образование», 1994)

Гербова Г.И. «Азбука здоровья» Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением

интеллекта 1-4 классы. (Г.И. Гербова – Санкт-Петербург, «Образование», 1994)

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
11 класс
на 2023-2024 учебный год

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
I четверть			
1.	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Теория.	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Теория: Специальные Олимпийские игры. Участие спортсменов Санкт-Петербурга в Специальной Олимпиаде. Построения и перестроения.	Повторение видов спорта, входящих в Специальные олимпийские игры
2.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Тестирование.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с замедлением и ускорением. Тестирование: прыжок в длину с места; бросок набивного мяча.	Активизация внимания. Развитие ориентировки в пространстве. Активизация психических процессов.
3.	Ходьба группами наперегонки. Тестирование.	Ходьба группами наперегонки. Тестирование: челночный бег; приседания; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упражнение на пресс.	Активизация внимания. Развитие ориентировки в пространстве. Активизация психических процессов.
4.	Бег на 50 метров. Многоскоки с места и с разбега.	Бег на 50 метров (выход со старта). Многоскоки с места и с разбега. Различные прыжки на месте и в движении (на двух или на одной ноге).	Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Активизация психических процессов.
5.	Бег с переменной скоростью.	Бег с переменной скоростью до пяти минут. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор индивидуального разбега).	Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
6.	Бег с переменной скоростью. Прыжок в длину с разбега.	Бег с переменной скоростью до пяти минут. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Развитие внимания, общей выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
			усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
7.	Бег на 400 метров. Прыжок в длину с разбега.	Бег на 400 метров. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
8.	Бег на 400 метров. Метание малого мяча.	Бег на 400 метров. Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.	Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Укрепление мышц плечевого пояса. Дифференцировка мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
9.	Бег в равномерном темпе.	Бег в равномерном темпе до восьми минут. Метание малого мяча на дальность с полного разбега (техника метания).	Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Укрепление мышц плечевого пояса. Дифференцировка мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
10.	Кроссовый бег на 1000 метров. Метание малого мяча.	Кроссовый бег на 1000 метров. Метание малого мяча на дальность с разбега в коридор шириной 10 метров. Метание нескольких мячей с места в различные цели из различных исходных положений.	Развитие внимания, выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Укрепление мышц плечевого пояса. Дифференцировка мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
11.	Броски набивного мяча. Корректирующие упражнения.	Броски набивного мяча (весом 2 кг) двумя руками различными способами. ОРУ с набивными мячами. Корректирующие упражнения.	Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Укрепление мышц плечевого пояса. Дифференцировка мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
12.	Толкание набивного мяча. Корректирующие упражнения.	Толкание набивного мяча 1-2 кг с места. ОРУ и задания с набивными мячами. Корректирующие упражнения.	Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Укрепление мышц плечевого пояса. Дифференцировка мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
13.	Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Самостраховка и самоконтроль	Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Самостраховка и самоконтроль при выполнении заданий на тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах.	Развитие скоростной, силовой выносливости. Развитие силы мышц организма.
14.	Упражнения на кардиотренажерах и тренажерах со встроенными весами.	Упражнения на кардиотренажерах и тренажерах со встроенными весами.	Развитие скоростной, силовой выносливости. Развитие силы мышц организма.
15.	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис.	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Правила судейства одиночной игры. Поддачи мяча: «прямая», «маятник».	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
16.	Подрезка слева. Правила одиночной игры.	Подрезка слева. Правила одиночной игры.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
17.	Подрезка справа. Правила одиночной игры.	Подрезка справа. Правила одиночной игры.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
18.	Удары по мячу: подрезка, накат.	Удары по мячу: подрезка, накат. Одиночные игры (ведение счета).	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
19.	Удары по мячу: подрезка, накат. Одиночные игры.	Удары по мячу: подрезка, накат. Одиночные игры (ведение счета).	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
20.	Атакующие приемы игры.	Атакующие приемы игры: топ-спин. Одиночные игры на счет.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
21.	Атакующие приемы игры. Одиночные игры.	Атакующие приемы игры: топ-спин.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		Одиночные игры (ведение счета).	реакции, точность движений, координация.
22.	Правила судейства. Атакующие приемы игры.	Правила судейства. Атакующие приемы игры: топ-спин. Одиночные игры на счет.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
23.	Правила судейства. Одиночные игры на счет.	Правила судейства. Одиночные игры на счет.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
24.	Совершенствование приёмов игры. Игра на счет.	Совершенствование приёмов игры. Игра на счет. Ведение счета.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
II четверть			
25.	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Подача мяча. Различные удары по мячу.	Правила техники безопасности при игре в настольный теннис. Подача мяча (справа, слева). Атакующий удар.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
26.	Тактические приемы в одиночной игре.	Тактические приемы в одиночной игре. Одиночные игры (судейство).	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
27.	Правила судейства. Одиночные игры.	Правила судейства. Одиночные игры (судейство).	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
28.	Совершенствование приёмов игры. Игра на счет.	Совершенствование приёмов игры. Игра на счет. Ведение счета.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
29.	Совершенствование приёмов игры. Ведение счета.	Совершенствование приёмов игры. Игра на счет. Ведение счета.	Закрепление навыков игры в настольный теннис. Быстрота реакции, точность движений, координация.
30.	Турнир. Игры на счет.	Турнир. Игры на счет. Ведение счета.	Активизация психических процессов.
31.	Турнир. Ведение счета.	Турнир. Игры на счет. Ведение счета.	Активизация психических процессов.
32.	Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Самостраховка и самоконтроль	Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Самостраховка и самоконтроль при выполнении заданий на тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах.	Развитие скоростной, силовой выносливости. Развитие силы мышц организма.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
33.	Упражнения на тренажерах со встроенными весами.	Упражнения на тренажерах со встроенными весами. ОРУ без предметов.	Развитие скоростной, силовой выносливости. Развитие силы мышц организма.
34.	Упражнения на тренажерах со встроенными весами.	Упражнения на тренажерах со встроенными весами. ОРУ без предметов.	Развитие скоростной, силовой выносливости. Развитие силы мышц организма.
35.	Упражнения на кардиотренажерах и тренажерах со свободными весами.	Упражнения на кардиотренажерах и тренажерах со свободными весами. ОРУ без предметов.	Развитие скоростной, силовой выносливости. Развитие силы мышц организма.
36.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Корректирующие упражнения.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Корректирующие упражнения. Равновесие на полу, на гимнастической скамейке.	Развитие динамического и статического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета.
37.	ОРУ гимнастическими палками. Равновесие.	ОРУ и задания с гимнастическими палками. Равновесие на гимнастической скамейке, низком бревне (ходьба спиной, соскок с бревна с сохранением равновесия).	Развитие динамического и статического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета.
38.	ОРУ и задания с гимнастическими палками. Равновесие.	ОРУ и задания с гимнастическими палками. Равновесие на гимнастической скамейке, низком бревне (расхождение вдвоем при встрече переступанием).	Развитие динамического и статического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета.
39.	ОРУ и задания с гимнастическими палками. Лазанье.	ОРУ и задания с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке (передвижение вправо-влево по гимнастической стенке, лазанье вверх-вниз различными способами).	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета.
40.	ОРУ и задания с большими обручами. Лазанье.	ОРУ и задания с большими обручами. Лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
41.	ОРУ и задания с большими обручами. Смешанные висы.	ОРУ и задания с большими обручами. Смешанные висы на гимнастической стенке.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета.
42.	ОРУ и задания с большими обручами. Перелезания и подлезания.	ОРУ и задания с большими обручами. Перелезания и подлезания через последовательно расположенные препятствия (различными способами).	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
43.	ОРУ и задания со скакалками. Перелезания и подлезания.	ОРУ и задания со скакалками. Перелезания и подлезания через последовательно расположенные препятствия.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
44.	ОРУ и задания со скакалками. Упражнения в поднимании и переноске груза.	ОРУ и задания со скакалками. Упражнения в поднимании и переноске груза (переноска и передача набивных мячей различными способами на различные расстояния).	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
45.	ОРУ и задания со скакалками.	ОРУ и задания со скакалками. Упражнения в поднимании и переноске груза (переноска одного ученика двумя на расстояние до 15 метров).	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
46.	Прыжки через скакалку. Преодоление полосы препятствий.	Прыжки через скакалку. Преодоление полосы препятствий.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
47.	Прыжки через скакалку. Корректирующие упражнения	Прыжки через скакалку. Преодоление полосы препятствий. Корректирующие упражнения.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
48.	Прыжки через обруч на месте. Прыжки через скакалку.	Прыжки через обруч на месте. Пролетание сквозь ряд обручей, катание	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		обруча, пролезание в катящийся обруч. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации.
III четверть			
49.	Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Самостраховка и самоконтроль.	Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Самостраховка и самоконтроль при выполнении заданий на тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах.	Развитие скоростной, силовой выносливости. Развитие силы мышц организма.
50.	Упражнения на кардиотренажерах	Упражнения на кардиотренажерах и тренажерах со встроенными весами.	Развитие скоростной, силовой выносливости. Развитие силы мышц организма.
51.	Упражнения на кардиотренажерах и силовых тренажерах.	Упражнения на кардиотренажерах и силовых тренажерах.	Развитие скоростной, силовой выносливости. Развитие силы мышц организма.
52.	Упражнения на тренажерах со свободными весами.	Упражнения на тренажерах со свободными весами.	Развитие скоростной, силовой выносливости. Развитие силы мышц организма.
53.	Правила техники безопасности на занятиях по хоккею на полу. Прием передачи и бросок шайбы.	Правила техники безопасности на занятиях по хоккею на полу. Выполнение заданий по тестам № 1,2,3. Прием передачи и бросок шайбы; передача шайбы партнеру, будучи «прикрытым» соперником.	Развитие общей моторики. Развитие координационных способностей. Развитие способности к дифференцировке усилий и расстояния. Развитие глазомера, периферического зрения.
54.	Тест № 4 – защита. Прием передачи шайбы с броском по воротам.	Тест № 4 - защита (игрок выполняет две попытки / по 15 секунд/ овладеть шайбой, находящейся у двух игроков, которые перебрасывают шайбу между собой на расстоянии 12 метров). Прием передачи шайбы с броском по воротам. Борьба с соперником, не владеющим шайбой.	Развитие общей моторики. Развитие координационных способностей. Развитие способности к дифференцировке усилий и расстояния. Развитие глазомера, периферического зрения.
55.	Тест № 5 – поражение цели. Ведение шайбы.	Тест № 5 – поражение цели (игрок выполняет 10 бросков по воротам за 2	Развитие общей моторики. Развитие координационных способностей. Развитие способности к дифференцировке

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		минуты, шайбы должны пересекать линию ворот). Ведение шайбы с ускорением и замедлением по свистку.	усилий и расстояния. Развитие глазомера, периферического зрения.
56.	Выполнение заданий по тестам № 4, 5. Правила игры.	Выполнение заданий по тестам № 4, 5 на результат. Правила игры (большие фолы).	Развитие общей моторики. Развитие координационных способностей. Развитие способности к дифференцировке усилий и расстояния. Развитие глазомера, периферического зрения.
57.	Броски по воротам. Учебная игра.	Броски по воротам с расстояния 8 метров. Учебная игра.	Развитие общей моторики. Развитие координационных способностей. Развитие способности к дифференцировке усилий и расстояния. Развитие глазомера, периферического зрения.
58.	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Выполнение заданий по тестам.	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Выполнение заданий по тестам № 1,2,3. Игра "Сбей мяч" "Гонка мячей в колоннах"	Формировать стойкое понятие правил техники безопасности при игре в баскетбол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
59.	Выполнение заданий по тестам. Правила игры.	Выполнение заданий по тестам № 1,2,3 на время. Правила игры (наказания при нарушении правил). Игра "Сбей мяч".	Формировать стойкое понятие правил техники безопасности при игре в баскетбол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
60.	Передача и ловля мяча в движении в парах. Броски мяча по кольцу в движении.	Передача и ловля мяча в движении в парах (одной и двумя руками различными способами). Броски мяча по кольцу в движении (одной, двумя руками). Игра "Гонка мячей в колоннах"	Формировать стойкое понятие правил техники безопасности при игре в баскетбол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
			усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
61.	Передача и ловля мяча в движении. Ведение мяча шагом с обводкой.	Передача и ловля мяча в движения после перемещения шагом (двумя руками от груди). Ведение мяча шагом с обводкой условных противников. Игра "Гонка мячей в колоннах".	Формировать стойкое понятие правил техники безопасности при игре в баскетбол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
62.	Броски мяча по кольцу в движении. Правила игры.	Броски мяча по кольцу в движении (одной и двумя руками). Правила игры (наказания при нарушении правил). Учебная игра.	Формировать стойкое понятие правил техники безопасности при игре в баскетбол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
63.	Броски мяча по кольцу в движении. Учебная игра.	Броски мяча по кольцу в движении (одной рукой). Учебная игра.	Формировать стойкое понятие правил техники безопасности при игре в баскетбол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
64.	Персональная защита. Учебная игра.	Персональная защита. Учебная игра.	Формировать стойкое понятие правил техники безопасности при игре в баскетбол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.
65.	Совершенствование приемов через учебную игру.	Совершенствование приемов через учебную игру.	Формировать стойкое понятие правил техники безопасности при игре в баскетбол. Развитие

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
			<p>тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.</p>
66.	Совершенствование приемов через учебную игру.	Совершенствование приемов через учебную игру.	<p>Формировать стойкое понятие правил техники безопасности при игре в баскетбол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Активизация психических процессов.</p>
67.	Правила техники безопасности при игре в бочче. Бросок шара «воло».	Правила техники безопасности при игре в бочче. Бросок шара «воло». Парные игры.	<p>Развитие дифференцировки развития и расстояния. Развитие быстроты реакции. Развитие внимания. Активизация психических процессов.</p>
68.	Правила командной игры. Последовательность выполнения бросков.	Правила командной игры. Последовательность выполнения бросков: «раффа» и «воло»	<p>Развитие дифференцировки развития и расстояния. Развитие быстроты реакции. Развитие внимания. Активизация психических процессов.</p>
69.	Подбор способа бросания шаров.	Подбор способа бросания шаров. Командные игры.	<p>Развитие дифференцировки развития и расстояния. Развитие быстроты реакции. Развитие внимания. Активизация психических процессов.</p>
70.	Бочче. Школьный турнир	Бочче. Школьный турнир	<p>Развитие дифференцировки развития и расстояния. Развитие быстроты реакции. Развитие внимания. Активизация психических процессов.</p>
71.	Бочче. Школьный турнир	Бочче. Школьный турнир.	<p>Развитие дифференцировки развития и расстояния. Развитие быстроты реакции. Развитие внимания. Активизация психических процессов.</p>
72.	Бочче. Школьный турнир	Бочче. Школьный турнир.	<p>Развитие дифференцировки развития и расстояния. Развитие быстроты реакции. Развитие внимания. Активизация психических процессов.</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
73.	Бочче. Школьный турнир	Бочче. Школьный турнир.	Развитие дифференцировки развития и расстояния. Развитие быстроты реакции. Развитие внимания. Активизация психических процессов.
74.	Размыкание в движении. Корректирующие упражнения.	Размыкание в движении на заданную дистанцию. Корректирующие упражнения.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие ориентировки в пространстве.
75.	Упражнения с набивными мячами.	Упражнения с набивными мячами: различные передачи мяча в колонне, в шеренге. 5-6 простейших упражнений. Перебрасывание и ловля мяча в парах. Прыжки на месте с мячом, зажатым голеностопом.	Развитие динамического равновесия. Развитие силы мышц кистей рук. Развитие мышц плечевого пояса. Развитие мышц ног. Укрепление мышечного корсета. Развитие ориентировки в пространстве.
76.	ПТБ на уроках с волейбольным мячом. Правила игры.	ПТБ на уроках с волейбольным мячом. Правила игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Игра "Не дай мяч водящему".	Формировать стойкое понятия правил техники безопасности при игре в пионербол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
77.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Игра "Не дай мяч водящему".	Формировать стойкое понятия правил техники безопасности при игре в пионербол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
78.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	Одиночное блокирование нападающих ударов. Правила игры. Учебная игра.	Формировать стойкое понятия правил техники безопасности при игре в пионербол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
			Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
79.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку. Игра "Не дай мяч водящему".	Формировать стойкое понятия правил техники безопасности при игре в пионербол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
80.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	Одиночное блокирование нападающих ударов. Правила игры. Учебная игра.	Формировать стойкое понятия правил техники безопасности при игре в пионербол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
IV четверть			
81.	Правила техники безопасности на занятиях волейболом.	Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Стойки, перемещения, остановки волейболиста. Игра в волейбол в парах.	Формировать стойкое понятия правил техники безопасности при игре в пионербол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
82.	Тесты № 1, 2, 3. Правила игры.	Тесты № 1, 2, 3 (совершенствование). Правила игры. Игра "Тигры в кругу".	Формировать стойкое понятия правил техники безопасности при игре в пионербол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
			общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
83.	Выполнение тестов № 1,2,3 на результат.	Выполнение тестов № 1,2,3 на результат. Игра "Тигры в кругу".	Формировать стойкое понятия правил техники безопасности при игре в пионербол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
84.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах через сетку.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Формировать стойкое понятия правил техники безопасности при игре в пионербол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
85.	Прием и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Формировать стойкое понятия правил техники безопасности при игре в пионербол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
86.	Прямой нападающий удар. Совершенствование подач мяча.	Прямой нападающий удар через сетку. Совершенствование подач мяча. Учебная игра.	Формировать стойкое понятия правил техники безопасности при игре в пионербол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
			усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
87.	Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование.	Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование нападающих ударов (одиночное блокирование).	Формировать стойкое понятия правил техники безопасности при игре в пионербол. Развитие тактильных ощущений. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие глазомера. Развитие общей моторики. Развитие дифференцировки мышечных усилий и расстояния. Развитие согласованности движений рук и ног. Активизация психических процессов.
88.	Правила техники безопасности при работе на тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах.	Правила техники безопасности при работе на тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах и тренажерах со встроенными весами.	Развитие скоростной, силовой выносливости. Развитие силы мышц организма.
89.	Упражнения на тренажерах со встроенными и со свободными весами.	Упражнения на тренажерах со встроенными и со свободными весами.	Развитие скоростной, силовой выносливости. Развитие силы мышц организма.
90.	Упражнения на тренажерах.	Упражнения на тренажерах методом круговой тренировки.	Развитие скоростной, силовой выносливости. Развитие силы мышц организма.
91.	Упражнения на кардиотренажерах.	Упражнения на кардиотренажерах и тренажерах со встроенными весами.	Развитие скоростной, силовой выносливости. Развитие силы мышц организма.
92.	Упражнения на тренажерах со встроенными весами	Упражнения на тренажерах со встроенными и со свободными весами.	Развитие скоростной, силовой выносливости. Развитие силы мышц организма.
93.	Упражнения на тренажерах методом круговой тренировки.	Упражнения на тренажерах методом круговой тренировки.	Развитие скоростной, силовой выносливости. Развитие силы мышц организма.
94.	Упражнения на тренажерах методом круговой тренировки.	Упражнения на тренажерах методом круговой тренировки.	Развитие скоростной, силовой выносливости. Развитие силы мышц организма.
95.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба группами наперегонки.	Активизация внимания. Развитие ориентировки в пространстве. Активизация психических процессов.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
96.	Бег на 100 метров. Прыжок в длину с разбега.	Бег на 100 метров с низкого старта (финиширование). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат	Развитие внимания, общей выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
97.	Бег на 100 метров. Метание малых мячей.	Бег на 100 метров на время. Метание малых мячей с места в различные цели (из различных исходных положений).	Развитие внимания, общей выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
98.	Бег на 400 метров. Игра "Птицы в клетке".	Бег на 400 метров. Броски набивного мяча. Игра "Птицы в клетке".	Развитие внимания, общей выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
99.	Бег на 400 метров. Толкание набивного мяча.	Бег на 400 метров. Толкание набивного мяча с места (техника толчка).	Развитие внимания, общей выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
100.	Встречная эстафета. Толкание набивного мяча	Встречная эстафета. Толкание набивного мяча с места на результат.	Развитие внимания, общей выносливости. Укрепление мышц ног, плечевого пояса дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
101.	Встречная эстафета. Тестирование.	Встречная эстафета. Тестирование: прыжок в длину с места; бросок набивного мяча	Развитие внимания, общей выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.
102.	Тестирование.	Тестирование: челночный бег; приседания; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упражнение на пресс.	Развитие внимания, общей выносливости. Укрепление мышц ног, дыхательной системы. Развитие координационных способностей. Дифференцировка усилий в прыжках. Активизация психических процессов.

