

11-а клас

№	Зміст програмного матеріалу
	Тема № 3 Атлетична підготовка
31	<u>Попередження травм в атлетизмі. М'язова система людини.</u>
32	<u>Присідання з важкостями. Впр. на тренажерах.</u>
.	<u>Присідання з важкостями. Впр. на тренажерах.</u>
33	<u>Впр.на розвиток верхньої частини тулуба.</u>
.	<u>Впр.на розвиток верхньої частини тулуба.</u>
34	<u>Жим лежачи та допоміжні впр. Впр. на тренажерах.</u>
.	<u>Жим лежачи та допоміжні впр. Впр. на розтягування.</u>
35	<u>Різні впр. на тренажерах. Загальнорозвиваючи впр.</u>
.	<u>Загальнорозв впр. з важкостями. Впр. на розтягування.</u>
36	<u>Впр.на розвиток нижньої частини тулуба.</u>
37	<u>Впр.на розвиток верхньої частини тулуба.</u>
.	
38	<u>Французський жим як допоміжна впр.</u>
.	<u>Впр на розв. м'язів спини. Допоміжні впр.</u>
39	
.	
40	
.	
41	
.	

№	Зміст програмного матеріалу
	Тема № 4 Волейбол
42	<u>Вплив занять спорт. іграми на організм. Історія волейболу.</u>
.	
43	<u>Повторення техніки передач м'яча. СФП наст.теніс.</u>
.	
44	<u>Передача м'яча двома руками від грудей. Ігра в наст.теніс.</u>
.	
45	<u>Ловля та передача м'яча двома руками. Ігра в волейбол.</u>
.	
46	<u>Кидки м'яча в русі в ціль. Ігра в волейбол.</u>
.	
47	<u>Впр. на розвиток коорд. рухів. СФП наст.теніс.</u>
.	
48	<u>Впр. на розвиток спритності з м'ячем. Технічні прийоми волейбола.</u>
.	
49	<u>Передача м'яча в трійках. Естафети волейбольні.</u>
.	
50	<u>Впр. на розвиток стрибкості з м'ячем. Ігра в наст.теніс.</u>
.	
51	<u>Волейбольні передачі м'яча. . Ігра в волейбол.</u>
.	
52	<u>Передача м'яча в трійках. Естафети.</u>
.	
53	<u>Повороты з передачами. Ігра в волейбол.</u>
.	
54	<u>Повторення вивченого.</u>
.	

54	
----	--

№	Зміст програмного матеріалу
---	-----------------------------

Тема №5

Легка атлетика

- | | |
|-----|---|
| 55. | <u>Самоконтроль та заняття оздоровчим бігом.</u>
<u>Використання легкої атлет.в різних формах активного відпочинку</u> |
| 56. | <u>Спорт ходьба зі зміною темпу руху. Ігра в футбол.</u> |
| 57. | <u>Робота рук під час ходьби та бігу. Низький старт.</u> |
| 58. | <u>Метання мал.м'яча з місця. Біг у сер темпі.</u> |
| 59. | <u>Стрибкові впр. Ігра в бадмінтон.</u> |
| 60. | <u>Біг 100м с урах. часу. Ігра в футбол.</u> |
| 61. | <u>Спец.бігові впр. Стрибок з розбігу зігнувши ноги.</u> |
| 62. | <u>Човниковий» біг 4 х 9 м. Ігра в футбол.</u> |
| 63. | <u>Штовхання набивн. м'яча. Футбольні впр.</u> |
| 64. | <u>Стрибок в довжину з місця. Ігра в бадмінтон.</u> |
| 65. | <u>Спец. бігові впр. Ігра в футбол.</u> |
| 66. | <u>Чергування ходьби та бігу до 1200м. Ігра в футбол.</u> |
| 67. | <u>Легкий біг 1000м. Рухливі ігри.</u> |
| 68. | <u>Спец. бігові впр. Біг 400м. без урах. часу.</u> |
| 69. | <u>Загальнорозв.впр. Впр. на розвиток швидкісно-сил.якост.</u> |
| 70. | <u>Повторення вивченого.</u> |