

Утверждаю  
Директор МАОУ  
Первый Новоорский лицей  
И.В.Шкаровский  
«20» декабря 2016 года

**Индивидуальный план  
работы по подготовке к региональному этапу  
Всероссийской олимпиады школьников  
по физической культуре  
с Буяновым Владимиром Андреевичем, обучающимся 10 класса  
МАОУ Первый Новоорский лицей**

Разработан Жакасовым К.Г.,  
учителем физической культуры  
высшей квалификационной категории

Новоорск, 2016

**Часть индивидуального образовательного маршрута  
обучающегося 10 класса МАОУ «Первый Новоорский лицей Новоорского района Буянова Владимира Андреевича  
при подготовке к региональному этапу Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в г. Оренбурге  
в 2016 - 2017 учебном году**

Даты и дни  Время	02.01 ПН	03.01 ВТ	04.01 СР	05.01 ЧТ	06.01 ПТ	07.01 СБ	09.01 ПН	10.01 ВТ	11.01 СР	12.01 ЧТ	13.01 ПТ	14.01 СБ	16.01 ПН	17.01 ВТ
09.00 – 11.00	2, 4	5, 6	2, 4	5, 6	2, 4	1	8	2, 3	Урок ф.к.	Урок ф.к.	Урок ф.к.			
17.00 – 19.00	3, 1	4, 8	3, 1	4, 8	7	8	8	4,6	-	-	-	-	-	8
17.30 – 20.30	-	-	-	-	-	-	-	-	3, 4	1, 2	4, 6	4, 7	1, 8	-

**Виды деятельности**

- 1- легкая атлетика - развитие общей и скоростной выносливости, специально беговые и прыжковые упражнения, упражнения на тренажерах (ноги);
- 2- акробатика - изучение новых акробатических элементов, закрепление и совершенствование ранее изученных элементов и комбинаций, развитие физических качеств;
- 3- снарядовая гимнастика - изучение новых элементов на высокой перекладине, закрепление и совершенствование ранее изученных элементов и комбинаций, развитие физических качеств;
- 4- спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, флорбол, бадминтон);
- 5- прикладная физическая культура.
- 6- пулевая стрельба из пневматического оружия;
- 7- лыжная подготовка;
- 8- решение теоретико-методических заданий, углубленное изучение теоретического материала (энциклопедии, спортивные словари, учебники по физкультуре, олимпийский учебник, жесты судей, графические изображения).