

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Университетские классы

СОГЛАСОВАНО

Проректор по учебно-методической работе

И.О. Петрищев

30 августа 2016 г.

Рабочая программа

Физическая культура

Класс: **10**

Профиль: **филологический, физико-математический,
химико-биологический**

Составитель:

Л.Р. Федулова
ассистент кафедры теории
и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено на заседании педагогического совета университетских классов
(протокол от 30 августа 2016 г. № 1)

Ульяновск, 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Класс: 10 класс, девушки

Профиль: филологический профиль, физико-математический, химико-биологический.

Уровень общего образования: среднее общее образование; уровень обучения – базовый.

Количество часов по учебному плану: 105 часов в год; 3 часа в неделю.

Планирование составлено на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов/ Под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича, 2011 г.

Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / Под ред. В.И. Ляха – М: Просвещение, 2016. – 255с.

Содержание данной рабочей программы при трёх уроках в неделю направлено, в первую очередь, на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Рабочая программа разработана с учетом следующих документов: федерального компонента государственного стандарта общего образования (Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 №1089 (ред. от 23.06.2015) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»); федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004 №1312 (ред. от 01.02.2012) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»); учебного плана университетских классов при ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова» на 2016 – 2017 учебный год (утвержден приказом ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова» от 30 августа 2016 г. №237).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	-	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см

Выносливость	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	-
	Кроссовый бег на 2 км	-	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различннь по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м с использованием четырехшажного варианта бросковътх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществитть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

На уроках физической культуры в 10 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, - содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего, на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы, углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной работоспособности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных на воспитание (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Проводится работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов,

познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов – воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Отчетливые половые различия, проявляющиеся между юношами и девушками, требуют дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимо проведение отдельных занятий.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и девушек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовленные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целеустремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется широко применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. В этой связи при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (босохождение, самомассаж, точечный массаж), приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и

углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения базовой и вариативной частей программы, следует учитывать климатогеографические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, научно обоснованное время на успешное овладение материалом каждого раздела программы. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса нужно запланировать контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках. При планировании и организации занятий с юношами-допризывниками по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств следует тесно увязать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом следует правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем технической и физической подготовленности ученика.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения

программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не только учитывать высокий исходный уровень, но и ориентироваться на индивидуальные темпы достижения в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Следует обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Нужно опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физических упражнений.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов	К/Р	Л/Р, сочинения и др
	Легкая атлетика	28		
1	Спринтерский бег	7		
1.1	Низкий старт	2		
1.2	Стартовый разгон	2		
1.3	Бег по дистанции	2		
1.4	Финиш	1		
2	Прыжок в длину	3		
2.1	Отталкивание	2		
2.2	Приземление	1		
3	Метание мяча и гранаты	5		
3.1	Замах при метании	3		
3.2	Подбор разбега	2		
4	Бег по пересеченной местности	10		
4.1	Преодоление горизонтальных препятствий	5		
4.1	Преодоление вертикальных препятствий	5		
5	Прыжок в высоту	3		
5.1	Подбор разбега и отталкивание	1		
5.2	Переход через планку	2		
6	Волейбол	17		
6.1	Верхняя передача мяча в прыжке.	2		
6.2	Прием мяча двумя руками снизу.	2		
6.3	Прямой нападающий удар	2		
6.4	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1		
6.5	Позиционное нападение.	2		
6.6	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1		
6.7	Одиночное блокирование.	2		
6.8	Нападение через 3-ю зону. Нападение через 4-ю зону.	2		

6.9	Учебная игра	3		
7	Баскетбол	17		
7.1	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	2		
7.2	Передача мяча различными способами на месте.	1		
7.3	Ведение мяча.	2		
7.4	Быстрый прорыв (2х1), (3х2)	2		
7.5	Ведение мяча с сопротивлением	1		
7.6	Зонная защита (2х3), (2х1х2)	2		
7.7	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	2		
7.8	Индивидуальные действия в защите	2		
7.9	Учебная игра	3		
	Гимнастика	25		
8	Висы и упоры	13		
8.1	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	3		
8.2	Равновесие на нижней жерди	2		
8.3	Упор присев на одной ноге на нижней жерди	2		
8.4	Толчком двух ног вис углом.	1		
8.5	Лазание по канату в два приема	2		
8.6	Выполнение комбинации на брусьях разной высоты	3		
9	Строевые приемы	2		
9.1	Построения и перестроения	2		
10	Акробатические упражнения, опорный прыжок	10		
10.1	Стойка на лопатках	1		
10.2	Кувырок назад	2		
10.3	Стойка на руках (с помощью).	2		
10.4	Комбинация из разученных элементов	2		
10.5	Прыжки в глубину.	1		
10.6	Опорный прыжок через козла	1		
10.7	Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой	1		
11	Лыжная подготовка	18		
11.1	Прохождение дистанции одновременным одношажным	1		
11.2	Попеременный двушажный ход	2		
11.3	Подъем в гору скользящим шагом	2		
11.4	Повороты переступанием в движении	1		
11.5	Коньковый ход.	3		
11.6	Торможение и поворот упором	2		
11.7	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
11.8	Преодоление подъемов и препятствий	2		
11.9	Прохождение дистанции до 5км	4		

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

№	Вид программного материала	Количество часов	
		классы	
		10д	10м
1	Базовая часть		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В учебных	процессе занятий
1.2	Волейбол	17	17
1.3	Гимнастика	25	25
1.4	Легкая атлетика	28	28
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Баскетбол	17	17
2	Вариативная часть		
2.1	Гимнастика (виды)		
2.2	Бадминтон		
2.3	Настольный теннис		
2.4	Плавание		
	Итого	105	105

Распределение учебного времени по четвертям
3 часа в неделю (105 ч. 10 класс)

Вид программного материала	1 четверть (26 ч.)	2 четверть (25 ч.)	3 четверть (30 ч.)	4 четверть (24ч.)
1. Легкая атлетика	14			14
2. Баскетбол	5		7	5
3. Волейбол	7		5	5
4. Гимнастика		25		
5. Лыжная подготовка			18	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС (девушки)

№/ дата	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Виды, формы, методы организации и деятельности учащихся	Требования к уровню освоения содержания урока	Форма контроля	Наглядность, оборудование	Домашнее задание
			1 четверть (26ч) Легкая атлетика (14ч)					
№1	Спринтерский бег (4 ч)	Изучение нового материала	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивидуальное, коллективное, традиционные, разноуровневое обучение	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Вводный текущий		
№ 2		Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы.	Индивидуальное, коллективное, традиционные, разноуровневое обучение	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий		

№ 3		Совершенство	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивидуальный коллективный. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий		
№ 4		Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Индивидуальные Активные	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	«5» - 17,0 с.; «4» - 17,5 с «3» - 18,0 с		
№ 5	Прыжок в длину (3ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Индивидуальный коллективный. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий		
№ 6		Комплексный		Индивидуальный коллективный. Традиционные Разноуровневое обучение		Текущий		
№ 7		Учетный		Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		Индивидуальные Активные	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-	«5» - 400 см «4» - 370 см «3» - 340 см

					15 беговых шагов			
№ 8	Метание мяча и гранаты(3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
№ 9		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
№ 10		Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивид. Активные	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 22 м «4» - 18 м «3» - 14 м		
№ 11	Преодоление горизонтальных препятствий (2ч)	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Преодолеть препятствия	Текущий		
№ 12		Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Индивид. коллектив. Традиционные	Уметь: бегать в равномерном темпе (до	Текущий		

				Разноуровневое обучение	20 мин) Преодолеть препятствия			
№ 13	Преодоление вертикальных препятствий (2ч)	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Преодолеть препятствия	Текущий		
№ 14		Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.	Индивид. Активные	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Преодолеть препятствия	«5» - 10,30 с; «4» - 11,30 с; «3» - 12,30 с		
			СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (12ч)					
			ВОЛЕЙБОЛ (7ч)					
№ 15	Позиционное нападение (2ч)	Комплексный	Техника безопасности во время занятий волейболом. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
№ 16		Совершенствования				Оценка техники		

						передачи мяча				
№ 17	Нападение через 3-ю зону (3ч)	Совершенствования	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации	Текущий				
№ 18		Совершенствования				Разноуровневое обучение			тактико-технические действия	Текущий
№ 19		Совершенствования								Оценка техники подачи мяча
№ 20	Нападение через 4-ю зону (2ч)	Совершенствования	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий				
№ 21		Совершенствования				Разноуровневое обучение			Текущий	
			БАСКЕТБОЛ (5ч)							

№ 22	1.Передача мяча различными способами. 2.Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Комплексный	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
№ 23		Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча		
№ 24	Ведение мяча (3ч)	Комбини	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Ведение мяча. Учебная игра. Развитие скоростных	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуров	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации	Текущий		

		роvanный	качеств.	невое обучение	тактико-технические действия			
№ 25		Комбини рованный				Теку щий		
№ 26		Комбини рованный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традицион ные Индивид. коллектив. Традицион ные Разноуров невое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техни киведе ния мяча		
			2 четверть Гимнастика (25 ч)					
№ 1	Толчком ног подъем в упор	Комбини рованный	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Повороты в движении. ОРУ на	Индивид. коллектив.	Уметь: выполнять	Теку щий		

	на верхнюю жердь (2ч)		месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	Традиционные	строевые приемы; выполнять элементы				
№ 2		Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	Разноуровневое обучение	на разновысоких брусьях	Текущий Оценка техники выполнения разученных элементов			
№ 3	Толчком двух ног вис углом (4ч)	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	Индивид. коллектив. Традиционные	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий			
№ 4		Совершенствования					Текущий		
№ 5		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы.			Разноуровневое обучение	Текущий		
№ 6		Совершенствования						Текущий Оценка техники выполнения разу	

						ченных элементов		
№ 7	Равновесие на нижней жерди (2ч)	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы наразновысоких брусьях	Текущий		
№ 8		Совершенствования				Оценка техник выполнения разученных элементов		
№ 9	Упор присев на одной ноге (2ч)	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Развитие силы.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы наразновысоких брусьях	Текущий		
№ 10		Совершенствования				Текущий		
№ 11	Лазание по канату в два приема (4ч)	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	Индивид. коллектив. Традиционные	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы	Текущий		

№ 12		Совершенство ствования		Разноуров невое обучение	на разновысо ких брусьях; лазание по канату	Теку щий		
№ 13		Совершенство ствования				Теку щий		
№ 14		Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте.	Индивид. коллектив. Традицион ные	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысо ких брусьях	Оценка техни ки выпол нения упраж нений		
№ 15	Стойка на лопатках	Совершенство ствования	Сед углом. Стойка на лопатках. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традицион ные Разноуров невое обучение	Уметь: выполнять акробатическ ие элементы программы в комбина ции (5эл)	Оценка техни ки выпол нения разу ченных элемен тов		
№ 16	Кувырок назад	Совершенство ствования	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традицион ные Разноуров невое обучение	Уметь: выполнять акробатическ ие элементы программы в комбина ции (5эл)	Теку щий		
№ 17	Стойка на руках (с помощью)	Совершенство ствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традицион	Уметь: выполнять акробатическ	Теку щий		

				ные Разноуров невое обучение	ие элементы программы в комбина ции (5эл)			
№ 18		Совершен ствования				Теку щий		
№ 19		Совершен ствования				Оценка техни кивыпо л нения разу ченных элемен тов		
№ 20	Опорный прыжок	Совершен ствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с мячами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивид. коллектив.	Уметь: выполнять акробатическ ие элементы программы в комбина ции (5эл)	Теку щий		
№ 21		Совершен ствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с мячами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Традицион ные		Теку щий		
№ 22		Совершен ствования		Разноуров невое обучение		Теку щий		
№ 23		Совершен ствования				Теку щий		
№ 24		Совершен ствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с мячами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и					

			толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.								
№ 25		Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	Индивид. Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5эл)	Оценка техники выполнения упражнений					
			3 четверть (30ч) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18ч)*								
№ 1	Попеременный двухшажный ход	Комплексный	Техника безопасности во время занятий по лыжной подготовке. Прохождение дистанции одновременным одношажным ходом (до 1000м). Попеременный двухшажный ход.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: преодолевать дистанцию заданным ходом	Текущий					
№ 2	Подъем в гору скользящим шагом	Комбинированный	Прохождение дистанции одновременными ходами (1,5 км). Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: преодолевать дистанцию заданным ходом	Текущий					
№ 3		Комбинированный							Текущий		
№ 4		Комбинированный							Текущий		
№ 5		Комбинированный					Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы. Повороты переступанием в движении.			Оценка техники скольжения	

						жения		
№ 6	Коньковый ход	Комбини рованный	Коньковый ход. Попеременные ходы.	Индивид. коллектив. Традицион ные Разноуров невое обучение	Уметь: преодо ле вать дистанцию заданным ходом	Оценка техни ки сколь жения		
№ 7	Торможение и поворот упором	Комбини рованный	Коньковый ход. Попеременные ходы Торможение и поворот упором	Индивид. коллектив. Традицион ные Разноуров невое обучение	Уметь: преодо ле вать дистанцию заданным ходом	Теку щий		
№ 8		Комбини рованный				Оценка техни ки тормо жения		
№ 9	Переход с одновременных ходов на попеременные	Комбини рованный	Переход с одновременных ходов на попеременные Торможение и поворот упором	Индивид. коллектив. Традицион ные Разноуров невое обучение	Уметь: преодо ле вать дистанцию заданным ходом	Оценка техни ки сколь жения		
№ 10		Комбини рованный	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Преодоление подъемов и препятствий	Индивид.к оллектив. Традицион ные		Теку щий		

№ 11		Совершенствования		Разноуровневое обучение		Текущий		
№ 12		Совершенствования	Преодоление подъемов и препятствий Прохождение дистанции до 3 км	Индивидуальный коллективный. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: преодолеть дистанцию заданным ходом	Текущий		
№ 13	Совершенствования	Коньковый ход Переход с одновременных ходов на попеременные	Текущий					
№ 14	Совершенствования							
№ 15		Комбинированный	Преодоление подъемов и препятствий Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции				Уметь: преодолеть дистанцию заданным ходом	Оценка техники скольжения и переходов
№ 16	Элементы тактики лыжных ходов	Совершенствования	Коньковый ход. Элементы тактики лыжных ходов	Индивидуальный коллективный. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять тактические действия	Текущий		
№ 17		Совершенствования	Элементы тактики лыжных ходов				Текущий	
№ 18		Учетный	Переход с хода на ход. Прохождение	Индивидуальный.		Уметь:	б/у	

			дистанции до 5км	коллектив. Традицион ные Разноуров невое обучение	преодоле вать дистанцию 5000м используя все изученные ходы	време ни		
			Спортивные игры (12ч) ВОЛЕЙБОЛ (5ч)					
№ 19	Прием мяча двумя руками снизу.	Комплекс ный	Техника безопасности во время занятий волейболом. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традицион ные Разноуров невое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- техничес ких действий	Теку щий		
№ 20	Прямой нападающий удар	Совершен ствования	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традицион ные Разноуров невое обучение	Уметь: Уметь : выполнять в игре или игровой ситуации тактико- техничес ких действий	Теку щий		
№ 21	Нападение через 3-ю зону.	Совершен ствования	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Индивид. коллектив. Традицион ные Разноуров	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации	Теку щий		

			Развитие координационных способностей.	невое обучение	тактико-технических действий			
№ 22	Одиночное блокирование	Комплексный	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Текущий		
№ 23	Групповое блокирование.	Совершенствования	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Текущий		
			БАСКЕТБОЛ (7ч)					
№ 24	Быстрый прорыв (2х1).	Комбинированный	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Текущий		

№ 25	Быстрый прорыв (3x2).	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Текущий		
№ 26	Зонная защита (2x3).	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Текущий		
№ 27	Зонная защита (2x1x2).	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Текущий		
№ 28		Совершенствования				Текущий		

№ 29	Индивидуальные действия в защите	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Текущий		
№ 30		Совершенствования				Текущий		
4 четверть (24 ч) БАСКЕТБОЛ (5ч)								
№ 1	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Текущий		
№ 2		Совершенствования				Текущий		
№ 3		Совершенствования				Текущий		

№ 4	Нападение против личной защиты.	Совершенство	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с дальней дистанции. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Текущий		
№ 5		Совершенство						
			ВОЛЕЙБОЛ (5ч)					
№ 6	Верхняя передача мяча в прыжке.	Совершенство	Техника безопасности во время занятий волейболом. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Текущий		
№ 7	Нападение через 2-ю зону.	Совершенство	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических	Текущий		

			способностей.		ких действий			
№ 8		Совершенство вания				Теку щий		
№ 9	Индивиду альноблокирова ние.	Совершенство вания	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение со сменой мест. Индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традицион ные Разноуров невое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико- техничес ких действий	Теку щий		
№ 10		Совершенство вания				Теку щий		
			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14ч)					
№ 11	Преодоле ниегоризонтальн ых препятствий	Совершенство вания	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Индивид. коллектив. Традицион ные Разноуров невое обучение	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодоле вать препятст вия	Теку щий		
№ 12		Совершенство вания				Теку щий		

№ 13	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Совершенство	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Индивидуальный коллективный. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин)	Текущий		
№ 14		Совершенство					преодолеть препятствия	Текущий
№ 15		Совершенство	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.					
№ 16		Учетный	Бег (2000м) на результат. Развитие выносливости		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин) преодолеть препятствия	«5» - 10,30с.; «4» - 11,30с.; «3» - 12,30с		
№ 17	Бег на короткие дистанции	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивидуальный коллективный. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)			
№ 18		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег.			Уметь: бегать с		

			Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		максимальной скоростью с низкого старта (100м)			
№ 19		Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	«5» - 16,5с.; «4» - 17,5с.; «3» - 18,5с.		
№ 20	Метание мяча и гранаты	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
№ 21		Комплексный	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.				Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	«5» - 22м; «4» - 18м; «3» - 16м
№ 22	Прыжок в высоту.	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий		
№ 23		Комплекс	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.				Уметь:	Теку

		ный	Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		прыгать в высоту с 11- 13 шагов разбега	щий		
№ 24		Комплекс ный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивид. коллектив. Традицион ные Разноуров невое обучение	Уметь: прыгать в высоту с 11- 13 шагов разбега	Бег: «5» - 13,5с.; «4» - 14,0с.; «3» - 14,3с.		

* Резервные уроки при t ниже 16 *:

1. Общая физическая подготовка.
2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность.
3. Развитие быстроты.
4. Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.
5. Развитие выносливости.
6. Бег 6 мин.

