

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:

С.Ю. Курнаев
к.п.н, доцент кафедры
спортивных дисциплин
и физического воспитания

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

Ульяновск, 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Класс: 10 класс, юноши

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

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

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

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.

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.

Настоящая рабочая программа имеет **один раздел**, который описывает содержание форм физической культуры в 10 классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

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 целеустремлённости, 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 профессионально-прикладной 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 самостоятельных 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 различны по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м с использованием четырехшагового варианта бросковых 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; осуществлять 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.	1		
6.3	Прямой нападающий удар	1		
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.	3		
6.9	Учебная игра	4		
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	Подъем переворотом	4		
8.2	Подъем махом вперед в сед ноги врозь	3		
8.3	Соскок махом назад	2		
8.4	Лазание по канату в два приема	3		
9	Строевые приемы			

9.1	Построения и перестроения	2		
10	Акробатические упражнения, опорный прыжок	10		
10.1	Стойка на руках	2		
10.2	Кувырок назад из стойки на руках	2		
10.3	Комбинация из разученных элементов	2		
10.4	Опорный прыжок через коня	3		
10.5	Лазание по канату в два приема	1		
11	Лыжная подготовка	18		
11.1	Прохождение дистанции одновременным одношажным	1		
11.2	Попеременный двухшажный 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	16	16
1.3	Гимнастика	24	24
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	<i>Бадминтон</i>		
2.3	<i>Настольный теннис</i>		
	Итого	105	105

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

Вид программного материала	1четверть (26 ч.)	2четверть (25 ч.)	3четверть (30 ч.)	4четверть (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

10 КЛАСС (юноши)

№ /дата	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Виды, формы, методы организации деятельности учащихся	Требования к уровню освоения содержания урока	Форма контроля	Наглядность, оборудование
			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.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Вводный текущий	
№ 2		Совершенство вания	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.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	
№ 3		Совершенство вания	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивид. коллектив. 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.	Индивид Активные	Уметь: бегать с	«5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с	

					максимальной скоростью с низкого старта (100м)	«3» - 14,3 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.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	
№ 6		Комплексный		Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение			
№ 7		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивид. Активные	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«5» - 450 см «4» - 420 см «3» - 410 см	
№ 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» - 32 м «4» - 28 м «3» - 26 м	

№ 11	Преодоление горизонтальных препятствий (2ч)	Комплексный	Бег (20 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) Преодолевать препятствия	Текущий	
№ 12		Совершенство вания	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин) Преодолевать препятствия	Текущий	
№ 13		Совершенство вания	Бег (24 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин) Преодолевать препятствия	Текущий	
№ 14		Преодоление вертикальных препятствий (2ч)	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.	Индивид. Активные	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин) Преодолевать препятствия	«5» - 13,50 с; «4» - 14,50 с; «3» - 15,50 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.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий	

			Учебная игра. Развитие координационных способностей.		технические действия			
№		Совершенство вания				Оценка техники передачи мяча		
№	Нападение через 3-ю зону (3ч)	Совершенство вания	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 тактико-технические действия	Текущий		
№		Совершенство вания				Разноуровневое обучение		Текущий
№ 19		Совершенство вания						Оценка техники подачи мяча
№	Нападение через 4-ю зону (2ч)	Совершенство вания	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		
№		Совершенство вания				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 (2х1). Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
№		Комбинированный	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 Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	
№	Ведение мяча (3ч)	Комбинированный	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 качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	
№ 25		Комбинированный				Текущий	
№ 26		Комбинированный				Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой	Индивид. коллектив. Традиционные

			от плеча со средней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	игровой ситуации тактико- технические действия	мяча		
			2 четверть Гимнастика (25 ч)					
№ 1	Подъем переворотом	Комбинирова нный	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в висе. Развитие силы.	Индивид. коллектив. Традиционные	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на гимнастически х снарядах	Текущий		
№ 2		Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в висе. Подъем переворотом. Развитие силы.	Разноуровневое обучение			Текущий Оценка техники выполнения разученных элементов	
№ 3		Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение			Текущий	
№ 4		Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Выполнение комбинации на перекладине. ОРУ с гантелями.				элементы на перекладине	Текущий
№ 5		Подъем махом вперед в сед ноги врозь	Комбинирова нный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.			Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять

					элементы на гимнастических снарядах		
№ 6		Совершенство вания				Текущий	
№ 7		Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения на брусках	Оценка техники выполнения разученных элементов	
№ 8	Соскок махом назад	Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Соскок махом назад. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять элементы на брусках	Оценка техники выполнения разученных элементов	
№ 9		Совершенство вания	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, восемь в движении. ОРУ в движении. Соскок махом назад. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять комбинацию на брусках	Текущий	
№ 10		Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, восемь в движении. ОРУ в движении.			Текущий	

			Выполнение комбинации на брусках.				
№ 11	Лазание по канату в два приема (4ч)	Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	Индивид. коллектив. Традиционные	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на брусках; лазание по канату	Текущий	
№ 12		Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы.	Разноуровневое обучение		Текущий	
№ 13		Совершенство вания				Текущий	
№ 14		Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.	Индивид. коллектив. Традиционные	Уметь: выполнять строевые приемы; лазать по канату	«5» - 11р.; «4» - 9р.; «3» - 7р. Лазание (6м): «5» - 11с; «4» - 13с; «3» - 15с	
№ 15	Стойка на руках	Совершенство вания	Стойка на руках и голове. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад, вперед. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Оценка техники выполнения разученных элементов	

					(5эл)				
№ 16		Совершенство вания	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад, вперед, длинный кувырок. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5эл)	Текущий			
№17		Совершенство вания				Текущий			
№ 18	Кувырki из различных и.п.	Совершенство вания	Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5эл)				
№ 19		Совершенство вания					Оценка техники выполнения разученных элементов		
№ 20	Опорный прыжок	Совершенство вания	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с мячами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивид. коллектив.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5эл); опорный прыжок	Текущий			
№ 21		Совершенство вания				Традиционные	Текущий		
№ 22		Совершенство вания					Разноуровневое обучение	Текущий	
№ 23		Совершенство вания						Текущий	

№ 24		Совершенство вания				Текущий	
№ 25		Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	Индивид. Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5эл); опорный прыжок	Оценка техники выполнения упражнений	
			3 четверть (30ч) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18ч)*				
№ 1	Попеременный двушажный ход	Комплексный	Техника безопасности во время занятий по лыжной подготовке. Прохождение дистанции одновременным одношажным ходом (до 1000м). Попеременный двушажный 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 двушажный 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

№ 6	Коньковый ход	Комбинированный	Коньковый ход. Попеременные ходы.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: преодолевать дистанцию заданным ходом	Оценка техники скольжения	
№ 7	Торможение и поворот упором	Комбинированный	Коньковый ход. Попеременные ходы Торможение и поворот упором	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: преодолевать дистанцию заданным ходом	Текущий	
№ 8		Комбинированный				Оценка техники торможения	
№ 9	Переход с одновременных ходов на попеременные	Комбинированный	Переход с одновременных ходов на попеременные Торможение и поворот упором	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: преодолевать дистанцию заданным ходом	Оценка техники скольжения	
№ 10		Комбинированный	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Преодоление подъемов и препятствий	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение		Текущий	
№ 11		Совершенство вания				Текущий	
№ 12		Совершенство вания	Преодоление подъемов и препятствий Прохождение дистанции до 3 км	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: преодолевать дистанцию заданным ходом	Текущий	
№ 13		Совершенство вания	Коньковый ход Переход с одновременных ходов на			Текущий	

№ 14		Совершенство вания	попеременные				
№ 15		Комбинированный	Преодоление подъемов и препятствий Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции		Уметь: преодолевать дистанцию заданным ходом	Оценка техники скольжения и переходов	
№ 16	Элементы тактики лыжных ходов	Совершенство вания	Коньковый ход. Элементы тактики лыжных ходов	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять тактические действия	Текущий	
№ 17		Совершенство вания	Элементы тактики лыжных ходов			Текущий	
№ 18		Учетный	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 5км	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровн-вое обучение	Уметь: преодолевать дистанцию 5000м используя все изученные ходы	«5» - 26мин; «4» - 27мин; «3» - 29мин	
			Спортивные игры (12ч) ВОЛЕЙБОЛ (5ч)				
№ 19	Прием мяча двумя руками снизу.	Комплексный	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. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Текущий	
№ 20	Прямой нападающий удар	Совершенство вания	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое	Уметь: выполнять в игре или игровой	Текущий	

			Учебная игра. Развитие координационных способностей.	обучение	ситуации тактико-технических действий		
№ 21	Нападение через 3-ю зону.	Совершенство вания	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. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Текущий	
№ 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 Разноуровне-вое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Текущий	
№ 23	Групповое блокирование	Совершенство вания	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 (2x1).	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 (2x1).	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации	Текущий	

			Развитие скоростных качеств.		тактико-технических действий		
№ 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	Совершенство вания	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		Совершенство вания					
4 четверть (24 ч) БАСКЕТБОЛ (5ч)							
№ 1	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	Совершенство вания	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		Совершенство вания					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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.
№ 3		Совершенство вания				Текущий	

№ 4	Нападение против личной защиты.	Совершенство вания	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 вания				Текущий	
ВОЛЕЙБОЛ (5ч)							
№ 6	Верхняя передача мяча в прыжке.	Совершенство вания	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 вания	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.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Текущий	
№ 8		Совершенство вания				Текущий	

№ 9	Индивидуальное блокирование	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. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Текущий	
№ 10		Совершенство вания				Текущий	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14ч)							
№ 11	Преодоление горизонтальных 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. Традиционные Разноуровневое обучение	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	Текущий	
№ 12		Совершенство вания				Текущий	
№ 13	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Совершенство вания	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 25 мин) преодолевать препятствия	Текущий	
№ 14		Совершенство вания				Текущий	
№ 15		Совершенство вания	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.				
№ 16		Учетный	Бег (2000м) на результат. Развитие выносливости	Индивид. коллектив.	Уметь: бегать в равномерном	«5» - 10,30с.; «4»	

				Традиционные Разноуровневое обучение	темпе (до 25 мин) преодолевать препятствия	- 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.	Индивид. коллектив. 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. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.				
№ 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.				
№ 22		Комплекс	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Прыжок в	Индивид.	Уметь:	Текущий	

	Прыжок в высоту.	ный	высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега		
№ 23		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	
№ 24		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое 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

