

Рабочий план I-четверть для 10-кл
 Количество уроков в 18- часов
 Легкая атлетика 10- часов
 Волейбол - 8- часов

Контрольные упр-ние	5	4	3	5	4	3
1 Бег на 60 м	8,3	9,5	10,15	9,00	10,15	11
2 Бег на 100 м	14,5	14,30	15,5	16,10	16,20	17
3 Бег на 200 м	26с	28с	30с	31с	32с	36с
4 Бег на 400 м	1м	1м,00с	1м,20с	1м,5	1м,20с	1м,30с
5 Бег на 800 м	2м,30с	2м,50	2м,60с	2м,80с	3м,10с	3м,40с
6 Бег на 1500 м	4м,00с	4м,30с	5м	4м,40с	5м,30с	5м,50с
7 Бег на 3000 м	10,30	11,5	12			
8 Пр-ки в длину	5м,40	5м,10	3м,40	3м,80	3м,40	2м,30
9 Пр-ки в высоту	1м,45	1м,30	1м,15	1м,20	1м,15	1м,05
10 Подки-е на туло-а из шёта				25	15	10
11 Подки-е на перек-е	12	9	7			

Содерж-е учебного мат-а

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Формат-е сведения

+

Стрелковой упр-и повороты по-во, по-во
в кругом спорт-и хорзда марши на месте
ежедневной бер

+ + + + + + + + + +

О.Р.У-на месте и др-е
спец-ий упр-е на выносливость
на координацию
на шир
на быстроту

+ + + + + + + + + +

"Лёгкая ат-ка"

1. Бег на кор-е 500 м
2. Бег на кор-е 750 м
3. Бег на 1000 м
4. Бег на 1500 м
5. Метание гр-ты на даль-ти
6. Метание гр-ты в цель
7. Фр-ки в длину с разбега
8. Фр-ки в высоту перемиг
9. Жем-та без сна-ми 4x100 м

+ + + + + + + + +

"Волейбол"

1. Двух-я игра сверху снизу
2. Подброс снизу и сверху
3. Копирование у зах
4. Одиночные упражнения
5. Подброс сверху на-ко м
6. Двух-я игра без сетки
7. Учебная игра в 2 команды

+ + + + + + + +

Упр-ние на расслаб-е
на дыхание
на осанку
на кор-цию
на вынослив

+ + + + + + + +

Содержание уг-ного мат-о

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Теорет-е сведения

+

Форматы: на-во, на-во, кругом
ходьба медлен без шага ходьба

+ + + + + + + + + + + + + + +

O, P, Y.

медленный без шага старт
втягивая старт след. шаг без

"Лёгкая от-ка"

1. Ускорение на 60 м/с

+

2. Ускорение на 100 м/с

+

3. Бег на средней дистанции

+

4. Фр-ки в длину с разбега

+

5. Фр-ки в высоту с разбега

+

6. Полкание зрфо 10 кг, 5 кг

+

7. Метание гр-ов на дал-сти

+

8. Задача-б беге пологим

+

9. Фр-е-е полого прыжков

+

10. Бег на 1500 м 3000 м

+

"Футбол"

1. Теорет-е сведения по футболу

+

2. Двух-я передача обе ногами

+

3. Двух-я передача от головы

+

4. Ускорение с шагом, тохтом

+

5. Шаговой удар

+

6. Правила по футболу

+

7. Угря в судейств-вом

+

8. Угря в футбол

+

Угря и своб-е

+

+

+

оселка

+

+

+

+

+

+

дыхание

+

+

+

+

+

+

внимание

+

+

+