

Аўтары:

В.С. Аўчароў, Т. Ф. Быстрая, В. Л. Варанцоў

Фізічная культура і здароўе

ПРЫКЛАДНЫ ГАДАВЫ ПЛАН-ГРАФІК РАЗМЕРКАВАННЯ ВУЧЭБНАГА МАТЭРЫЯЛУ ДЛЯ 10 КЛАСА

(дзяўчаты і юнакі)

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Колькасць гадзін	З іх па чвэрцях			
		I	II	III	IV
Інварыянтны кампанент	45	11	10	14	10
Асновы фізкультурных ведаў	2	1			1
Правілы бяспечных паводзін на фізкультурных і спартыўных занятках	0,5	0,25			0,25
Рухальныя здольнасці чалавека	0,5	0,25			0,25
Метадыка самастойных заняткаў, самакантроль	0,25	0,25			
Здаровы лад жыцця	0,5				0,5
Алімпізм і алімпійскі рух	0,25	0,25			
Асновы ведаў спорту	37	7	10	14	6
Лёгкая атлетыка	9	5			4
Лёгкая атлетыка – кросавая падрыхтоўка ¹	0 (8)			0 (8)	
Аэробіка спартыўная, акрабатыка (дзяўчаты). Гімнастыка атлетычная, акрабатыка (юнакі)	8	2	6		
Лыжныя гонкі	8			8	
Спартыўныя гульні	12		4	6	2
Тэсціраванне ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці	6	3			3
Дамашнія заданні	+	+	+	+	+
Варыятыўны кампанент	25	6	6	8	5
Плаванне ²	Да 24				
Аэробіка спартыўная (дзяўчаты)	+				
Акрабатыка (дзяўчаты)	+				
Гімнастыка атлетычная (юнакі)	+				
Баскетбол	+				
Валейбол	+				
Гандбол	+				
Футбол	+				
Тэніс настольны	+				
Лёгкая атлетыка	+				
Усяго	70	17	16	22	15

¹ Ва ўмовах бясснежнай зімы замест лыжнай падрыхтоўкі.

² Пры наяўнасці ўмоў для вучэбных заняткаў плаваннем.

Каляндарна-тэматычны план размеркавання вучэбнага матэрыялу для дзяўчат 10 клас

(колькасць гадзін на год — 70)

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
I чвэрць (17 гадзін)																	
Інварыянтны кампанент																	
Асновы фізкультурных ведаў																	
Правілы бяспечных паводзін на фізкультурных і спартыўных занятках. Папярэджанне траўманебяспечных сітуацый на гульнявой пляцоўцы, стадыёне, каля вадаёма, у лесапаркавай зоне. Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках, падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі, на спартыўных спаборніцтвах	A						+										
Рухальныя здольнасці чалавека. Сілавыя здольнасці. Мышачная сіла. Прыкладное значэнне мышачнай сілы для дзяўчат. Спосабы вымярэння. Хуткасныя здольнасці. Прыкладное значэнне хуткасных здольнасцей для дзяўчат у сучасных умовах. Паказчыкі і разнавіднасці хуткасных здольнасцей дзяўчат. Час рухальнай рэакцыі. Хуткасна-сілавыя здольнасці. Віды хуткасна-сілавых здольнасцей. Прыкладное значэнне хуткасна-сілавых здольнасцей для дзяўчат. Фактары, якія ўплываюць на хуткасна-сілавыя здольнасці. Спосабы вымярэння	A									+							
Здаровы лад жыцця. Уплыў курэння, алкаголю, наркатычных рэчываў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на стан здароўя і генетычны код дзяўчыны. Станоўчае ўздзеянне фізічных практыкаванняў на здароўе дзяўчыны і будучых дзяцей. Патрабаванні да фарміравання здаровага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры. Сродкі фізічнай культуры ў здравым ладзе жыцця дзяўчыны.	A														+		

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Аптымальны рухальны рэжым у вучэбныя і выхадныя дні, у розныя поры года																	
Асновы відаў спорту																	
Лёгкая атлетыка																	
Разнавіднасці хадзьбы з чаргаваннем нізкага, сярэдняга і высокага тэмпаў на розных адрэзках дыстанцыі; аздараўленчая хадзьба; скандынаўская хадзьба з лыжнымі палкамі ў руках		A/P	З	У	У	У											
Бег з зададзенай хуткасцю на зададзены час		У	У														
Эстафетны бег па крузе		У	У														
Бег з нізкага і высокага старту 100 м на хуткасць			У	У	У	У											
Чаўночны бег 4 × 9 м			У		У		К										
Раўнамерны і пераменны бег да 6 мін		У		У		У											
Кросавы бег			У		У												
Скачкі з месца штуршком дзвюма нагамі на далёкасць				У	У		К										
Скачкі ў даўжыню з разбегу на далёкасць			У	У	У	К											
Кіданне мяча на далёкасць з месца, з чатырох кідковых крокаў, з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць		З	У		У	К											
Кіданне мяча ў гарызантальную цэль		У	К														
Аэробіка спартыўная																	
Разнавіднасці крокаў: прыстаўны крок убок, асноўны крок, скрыжаваны крок, крокі ногі паасобку — ногі разам. Камбінацыі з крокаў у спалучэнні з рухамі рук (рукі ў бакі, уверх, наперад, направа, налева, кругавыя рухі рукамі, перадплеччамі, плячамі)										A/P	З	У	У				
Падскокі ногі паасобку — ногі разам, з падыманнем нагі наперад, убок, назад, з нагі на нагу; на месцы на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук, папераменна на левай, правай і на дзвюх нагах у спалучэнні з рознымі рухамі рук. Спалучэнне										A/P	З	У	У				

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
падскокаў ногі паасобку – ногі з розным становішчам рук																		
Пад’ёмы калена пачарговыя і шматразовыя. Пад’ёмы калена з падскокам										у		у						
Выпады наперад, у бакі, з падскокамі										у		у						
Махі нагамі наперад, у бакі, наперад і ў бакі з падскокамі											у		у		у			
Элементы гібкасці: паўшпагат на правую нагу, на левую нагу, папярочны паўшпагат і шпагат. Хвалі з зыходных становішчаў стоячы, седзячы на пятках на падлозе												у		у	у			
Практыкаванні ў раўнавазе: павароты на 360° стоячы на адной назе, другая прыціснута да галёнкаступнёвага сустава; раўнавага стоячы на насках, рукі ўверх; стоячы на адной назе, другую нагу ўбок, рукі ўверх або ў бакі. Утрыманне раўнавагі пасля прызямлення, скачкоў і падскокаў											А/Р	З	у	у				
Комплекс з не менш чым васьмі вывучаных практыкаванняў															у	у	у	К
Тэсціраванне																		
Чаўночны бег 4 × 9 м або скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін. Скачок у даўжыню з месца або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку								К										
Нахіл наперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе або нахіл наперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы. Падыманне тулава са становішча лежачы на спіне за 1 мін або падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін									К									
Бег 30 м. Бег 1000 м, або хадзьба 2000 м, або 6-мінутны бег										К								

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Варыятыўны кампанент (на прыкладзе аэробікі спартыўнай)																		
Разнавіднасці бегу. Бег на месцы, з прасоўваннем наперад і назад. Выкананне базавых крокаў у форме бегу. Спалучэнні розных форм бегу з воплескамі, згінаннем і разгінаннем рук, з падыманнем і апусканнем рук і з кругамі												у		у		у		
Пад'ём калена. Пад'ём калена з кругам рукой. Спалучэнні з бегу, падскокаў і пад'ёму калена										у		у						
Выпады. Спалучэнні з разнавіднасцей бегу, падскокаў, пад'ёму калена, падскокаў ногі паасобку – ногі разам з выпадзі												у	у			у		
Махі. Спалучэнні з махаў і пад'ёмаў калена з рухамі рук. Спалучэнні і звязкі з разнавіднасцей бегу, падскокаў, выпадзі, пад'ёму калена і махаў з рухамі рук											у		у	у				
Элементы цяжкасці																		
Элементы дынамічнай сілы. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры лежачы з апорай на калені, з апорай ногі паасобку. Кругавыя рухі па чарзе правай і левай нагамі з зыходнага становішча прысед на адной, другая – убок на насок																у	у	у
Элементы статычнай сілы. З зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі ўверх або за галаву падыманне і апусканне тулава. Вугал з апорай (прыпадыманне ног над падлогай ва ўпоры седзячы або падыманне таза над падлогай у тым жа зыходным становішчы). Вуглы (сілавое ўтрыманне ног ва ўпоры): вугал ногі паасобку з апорай на адну руку, упор вуглом ногі паасобку, упоры вуглом ногі паасобку на гімнастычнай лаўцы																у	у	у
Скачкі. Скачкі прагнуўшыся, скачкі з падкіднога мосціка, скачкі ў глыбіню (з гімнастычнай лаўкі) з прыжамленнем у паўпрысед, рукі ў бакі. Скачкі з паваротам на 180 і на 360°. З апорай рукамі на																у	у	у

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
гімнастычную сценку скачкі ўверх з развядзеннем ног у бакі на вугал не менш 90°. Скачкі «нажніцы» (з пачарговым узмахам ног уперад)																	
Дамашнія заданні (на выбар настаўніка)																	
Комплексы ранішняй гімнастыкі з 12–14 практыкаванняў з гімнастычнай палкай, скакалкай. Падцягванне ў вiсе са становiшча стоячы на нiзкай перакладзiне. Згiнанне i разгiнанне рук ва ўпоры седзячы ззаду i ва ўпоры лежачы. Падыманне тулава з зыходнага становiшча лежачы на спіне, рукi за галавой. Падыманне i апусканне прамых ног са становiшча лежачы на спіне з дакрананнем да падлогі за галавой. З зыходнага становiшча стоячы ўпор прысеўшы, упор лежачы, упор прысеўшы, устаць у зыходнае становiшча. Пачарговыя прысяданнi на правай i левай нагах. Глыбокія прысяданнi з выскокваннем уверх. Раўнавага на адной назе (стойка «фламінга»). Раўнамерны бег да 3 км		+	+	+	+	+	+	+	+								
Бег на месцы з высокім падыманнем бядра i максімальнай частатой рухаў											+		+		+		+
Скачкі праз кароткую скакалку										+		+		+		+	
Язда на веласіпедзе да 8 км	+			+			+			+			+			+	
Падрыхтоўка да ўдзелу ў спартыўных спаборніцтвах		+	+	+	+	+											

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
II чвэрць (16 гадзiн)																	
Інварыянтны кампанент																	
Асновы фізкультурных ведаў																	
Рухальныя здольнасці чалавека. Вынослівасць, яе разнавіднасці i значэнне ў жыцці дзяўчыны. Сілавая, хуткасная, хуткасна-сілавая, агульная вынослівасць i яе паказчыкі. Значэнне вынослівасці для дзяўчат. Фактары, якія ўплываюць на развіццё вынослівасці.										+						+	

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока															
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Гібкасць. Эстэтычнае і прыкладное значэнне гібкасці для дзяўчыны. Віды гібкасці. Фактары, якія ўплываюць на гібкасць. Паказчыкі гібкасці. Каардынацыйныя здольнасці. Эстэтычнае і прыкладное значэнне каардынацыйных здольнасцей для дзяўчыны. Віды каардынацыйных здольнасцей, іх паказчыкі і тэсты для ацэнкі. Фактары, якія ўплываюць на развіццё каардынацыйных здольнасцей																
Алімпізм і алімпійскі рух. Функцыі Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь (НАК). Міжнародныя сувязі. Уплыў НАК на развіццё ў краіне спорту для ўсіх. Навейшая алімпійская гісторыя Беларусі (з 1994 г.)	+							+								
Асновы відаў спорту																
Акрабатыка																
Стойка на лапатках з папераменным згінаннем ног	У	У	У	У	К											
Раўнавага «ластаўка»	У		У	К												
У групоўцы два кулькі наперад разам, два кулькі назад разам		У	У		У	У										
Паўшпагат і шпагат	У	У		У		К										
Пераварот бокам («кола»)			У		У		У									
Камбінацыя, якая ўключае не менш чым шэсць вывучаных элементаў				У	У	У	К									
Спартыўныя гульні																
Валейбол																
Прыёмы мяча знізу								У	У	У		У	К			
Перадачы мяча зверху									У	У	У	У	К			
Ніжняя і верхняя падачы з пападаннем у зоны 1, 6 і 5											У		У	У	К	
Другая перадача ў зоны 4 і 2								У	У	У						
Нападаючы ўдар; блакіраванне нападаючага ўдару										А/Р	З	У	У	У	У	У
Страхоўка пры прыёме мяча пасля падачы і пры нападаючым удары												У		У		У
Вучэбная гульня								+	+	+	+	+	+	+	+	+

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока															
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Варыятыўны кампанент (на прыкладзе валеябола)																
Перамяшчэнні прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай наперад, з выскокваннем і прызямленнем на абедзве нагі. Скачок уверх штуршком адной і дзвюма нагамі. Падзенне ў правы і левы бок на бядро і тулава з месца і з кроку. Падзенне назад з перакатам на спіну											A/P	3	У	У	У	У
Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, з перамай месцаў, праз сетку ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннямі ўздоўж сеткі. Перадача мяча дзвюма рукамі зверху ў скачку									У	У	У					
Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы, знізу ў падзенні ўправа і ўлева, знізу адной рукой у падзенні ўперад з апорай на другую руку. Прыём мяча, які адскочыў ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела								У	У	У						
Нападаючы ўдар у скачку штуршком адной і дзвюма нагамі з зон 2, 3 і 4, атакуючы ўдар з другой лініі. Падманны атакуючы ўдар. Блакіраванне атакуючага ўдару										У	У	У	У	У	У	У
Ніжняя і верхняя прамыя падачы з пападаннем у першую, пятую і шостую зоны											У	У		У		У
Тактыка нападзення: індывідуальныя дзеянні, падманныя перадачы і ўдары, выбар напрамку перадачы і атакуючага ўдару з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці сапернікаў, выбар і прымяненне падманных дзеянняў супраць канкрэтнага абаронцы; узаемадзеянне ігракоў першай і другой ліній паміж сабой для завяршэння атакі											A/P	3	У	У	У	У
Тактыка абароны: блакіраванне атакуючага ўдару, узаемастрахоўка свабодных зон, атака «другім тэмпам», выкарыстанне ў гульні «лібера»											A/P	3	У	У	У	У
Выкарыстанне развучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў валеябол								У	У	У	У	У	У	У	У	У

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
Дамашнія заданні (на выбар настаўніка)																	
Комплексы ранішняй гімнастыкі з 12–14 практыкаванняў з гімнастычнай палкай, скакалкай. Падцягванне ў вiсе са становішча стоячы на нізкай перакладзіне. Згiнанне і разгiнанне рук ва ўпоры седзячы ззаду і ва ўпоры лежачы. Падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі за галавой. Падыманне і апусканне прамых ног са становішча лежачы на спіне з дакрананнем да падлогі за галавой. З зыходнага становішча стоячы ўпор прысеўшы, упор лежачы, упор прысеўшы, устаць у зыходнае становішча. Пачарговыя прысяданні на правай і левай нагах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Глыбокія прысяданні з выскокваннем уверх. Раўнавага на адной назе (стойка «фламінга»)	+	+	+	+			+		+		+		+		+	+	
Бег на месцы з высокім падыманнем бядра і максімальнай частатой рухаў									+		+		+		+		
Скачкі праз кароткую скакалку									+		+		+		+	+	
Падрыхтоўка да ўдзелу ў спартыўных спаборніцтвах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																					
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
III чвэрць (22 гадзіны)																						
Інварыянтны кампанент																						
Асновы фізкультурных ведаў																						
Методыка самастойных заняткаў, самакантроль. Вызначэнне задач самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі (аздараўленне, рэабілітацыя, рэкрэацыя, развіццё рухальных здольнасцей). Правілы адбору сродкаў для рашэння задач самастойных заняткаў з улікам цыклічнасці фізіялагічных функцый жаночага арганізма. Выбар метадаў, рэкамендуемых для выкарыстання гэтых сродкаў. Агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрукі ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Папярэдні, прамежкавы, выніковы самакантроль	+																					

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																								
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55			
Асновы відаў спорту																									
Лыжныя гонкі																									
Перамяшчэнне адначасовым бяскрокавым ходам	У	У	У	У	У																				
Перамяшчэнне адначасовым аднакрокавым ходам	У	У	У		У	У	У	У	У																
Перамяшчэнне адначасовым двухкрокавым ходам	У	У	У	У																					
Перамяшчэнне папераменным двухкрокавым ходам			У	У	У	У	У	У																	
Перамяшчэнне каньковым ходам без адштурхвання палкамі, адначасовым паўканьковым ходам, адначасовым двухкрокавым каньковым ходам							У	У	У	У															
Чаргаванне ходоў класічнага і вольнага стылю						У	У	К																	
Пад'ёмы «лесвічкай», «паўелачкай», «елачкай»				У	У		У	У																	
Спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках		У		У	У		У	У																	
Тармажэнне ўпорам, «пругам»		У		У		У		У																	
Павароты пераступаннем, у руху «пругам»			У		У		У																		
Праходжанне дыстанцыі да 3 км		+	+	+	+	+	+	+	+																
Лёгкая атлетыка – кросавая падрыхтоўка																									
Чаргаванне хадзьбы і бегу па перасечанай мясцовасці	У		У		У		У		У																
Чаргаванне раўнамернага бегу і паскарэнняў па перасечанай мясцовасці	У	У		У		У		У																	
Пераадоленне вертыкальных (з апорай і без апоры) і гарызантальных перашкод у скачку з прыямленнем на адну нагу без парушэння рытму бегу		У	У	У	У	У	У	К																	
Фінішнае паскарэнне			У		У		У																		
Тактыка размеркавання сіл у бегу на кросавай дыстанцыі да 2 км				У	У	У	У	У	К																
Спартыўныя гульні																									
Валейбол																									
Прыёмы мяча знізу; перадачы мяча зверху; ніжняя і верхняя падачы з пападаннем у зоны 1, 6 і 5											У	У													
Другая перадача ў зоны 4 і 2												У		У		У									

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																					
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
Нападаючы ўдар; блакіраванне нападаючага ўдару; страхоўка пры прыёме мяча пасля падачы і пры нападаючым удары												у		у		у						
Вучэбная гульня										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Варыятыўны кампанент (на прыкладзе валеябола)																						
Перамяшчэнні прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай наперад, з выскокваннем і прызямленнем на абедзве нагі. Скачок уверх штуршком адной і дзвюма нагамі. Падзенне ў правы і левы бок на бядро і тулава з месца і з кроку. Падзенне назад з перакатам на спіну										у	у	у										
Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, з перамай месцаў, праз сетку ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннямі ўздоўж сеткі. Перадача мяча дзвюма рукамі зверху ў скачку										у	у	у		у		у		у				
Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы, знізу ў падзенні ўправа і ўлева, знізу адной рукой у падзенні ўперад з апорай на другую руку. Прыём мяча, які адскочыў ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела										у	у	у	у		у		у		у			
Нападаючы ўдар у скачку штуршком адной і дзвюма нагамі з зон 2, 3 і 4, атакуючы ўдар з другой лініі. Падманны атакуючы ўдар. Блакіраванне атакуючага ўдару													у		у		у		у	у		
Ніжняя і верхняя прамыя падачы з пападаннем у зоны 1, 5, 6										у	у	+		+								
Тактыка нападзення: індывідуальныя дзеянні, падманныя перадачы і ўдары, выбар напрамку перадачы і атакуючага ўдару з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці сапернікаў, выбар і прымяненне падманных дзеянняў супраць канкрэтнага абаронцы; узаемадзеянне ігракоў першай і другой ліній паміж сабой для завяршэння атакі														у		у		у		у	у	у
Тактыка абароны: блакіраванне атакуючага ўдару, узаемастрахоўка свабодных зон, атака «другім тэмпам», выкарыстанне ў гульні «лібера»														у		у		у		у	у	у

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																					
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
Выкарыстанне развучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў валейбол										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дамашнія заданні (на выбар настаўніка)																						
Комплексы ранішняй гімнастыкі з 12–14 практыкаванняў з гімнастычнай палкай, скакалкай. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры седзячы ззаду і ва ўпоры лежачы. Падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі за галавой. Падыманне і апусканне прамых ног са становішча лежачы на спіне з дакрананнем да падлогі за галавой. Пачарговыя прысяданні на правай і левай нагах. Глыбокія прысяданні з выскокваннем уверх. Раўнавага на адной назе (стойка «фламінга»)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег на месцы з высокім падыманнем бядра і максімальнай частатой рухаў										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Скачкі праз кароткую скакалку										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Хадзьба на лыжах да 3 км	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Падрыхтоўка да ўдзелу ў спартыўных спаборніцтвах	+	+	+	+	+	+	+	+	+													

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока														
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
IV чвэрць (15 гадзін)															
Інварыянтны кампанент															
Асновы фізкультурных ведаў															
Правілы бяспечных паводзін на фізкультурных і спартыўных занятках. Папярэджанне траўманебяспечных сітуацый на гульнявой пляцоўцы, стадыёне, каля вадаёма, у лесапаркавай зоне. Правілы бяспечных паводзін падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі	A														
Здаровы лад жыцця. Уплыў курэння, алкаголю, наркатычных рэчываў і іншых негатыўных фактараў на стан здароўя і генетычны код дзяўчыны. Станоўчае ўздзеянне фізічных практыкаванняў на здароўе дзяўчыны і будучых дзяцей. Патрабаванні да фарміравання здаровага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры. Аптымальны рухальны рэжым у вучэбныя і выхадныя дні, у розныя поры года	A									+					+

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока															
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	
Асновы відаў спорту																
Спартыўныя гульні																
Валейбол																
Прыёмы мяча знізу		У	У	У	У											
Перадачы мяча зверху		У	У	У	У											
Другая перадача ў зоны 4 і 2		У		У												
Нападаючы ўдар			У		У		У									
Блакiраванне нападаючага ўдару			У		У		У									
Страхоўка пры прыёме мяча пасля падачы і пры нападаючым удары		У	У		У		У									
Вучэбная гульня		+	+	+	+	+	+	+								
Лёгкая атлетыка																
Хадзьба з чаргаваннем нізкага, сярэдняга і высокага тэмпаў на пэўных адрэзках дыстанцыі; скандынаўская хадзьба з лыж-нымі палкамі ў руках									У	У	У				У	
Бег з зададзенай хуткасцю на зададзены час									У		У	У				
Раўнамерны і пераменны бег 2, 4, 6 мін									+	+	+	+	+		+	
Кросавы бег па перасечанай мясцовасці									+	+	+				+	
Скачкі ў вышыню з разбегу вивучаным спосабам									У	У	К					
Скачкі ў даўжыню з разбегу на далёкасць															У	
Кіданне мяча 150 г на далёкасць з месца, з чатырох кідковых крокаў і з поўнага разбегу па калідоры 10 м									У	У	У				У	
Кіданне мяча ў гарызантальную цэль з адлегласці 20–25 м									У	У	У					
Тэсціраванне																
Чаўночны бег 4 × 9 м або скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін. Скачок у даўжыню з месца або кідок набіўнога мяча з-за галавы дзвюма рукамі з зыходнага становішча седзячы, ногі паасобку														К		

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока															
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	
Нахіл наперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе або нахіл наперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы. Падыманне тулава са становішча лежачы на спіне за 1 мін або падыманне і апусканне прамых ног за 1 мін													К			
Бег 30 м. Бег 1000 м, або хадзьба 2000 м, або 6-мінутны бег														К		
Варыятыўны кампанент (на прыкладзе валейбола)																
Перамяшчэнні прыстаўным, шырокім і кароткім крокам, тварам, бокам і спінай наперад, з выскокваннем і прызямленнем на абедзве нагі. Скачок уверх штуршком адной і дзвюма нагамі. Падзенне ў правы і левы бок на бядро і тулава з месца і з кроку. Падзенне назад з перакатам на спіну			У		У											
Шматразовыя перадачы мяча зверху і знізу дзвюма рукамі над сабой, з адскокам ад сценкі, у парах і тройках, з перамяшчэннем праз сетку ў становішчы стоячы на месцы і з перамяшчэннямі ўздоўж сеткі. Перадача мяча дзвюма рукамі зверху ў скачку		У		У		У		У								
Прыём мяча знізу дзвюма рукамі пасля падачы, знізу ў падзенні ўправа і ўлева, знізу адной рукой у падзенні ўперад з апорай на другую руку. Прыём мяча, які адскачыў ад сеткі. Гульня нагой і іншымі часткамі цела			У		У		У									
Нападаючы ўдар у скачку штуршком адной і дзвюма нагамі з зон 2, 3 і 4, атакуючы ўдар з другой лініі. Падманны атакуючы ўдар. Блакіраванне атакуючага ўдару				У		У		У								
Ніжняя і верхняя прамыя падачы з пападаннем у зоны 1, 5 і 6		У		У	У		У									
Тактыка нападзення: індывідуальныя дзеянні, падманныя перадачы і ўдары, выбар напрамку перадачы і атакуючага ўдару з улікам моцных і слабых бакоў у падрыхтаванасці сапернікаў, выбар і прымяненне падманных дзеянняў супраць канкрэтнага абаронцы; узаемадзеянне ігракоў першай і другой ліній паміж сабой для завяршэння атакі			У		У		У									

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока															
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	
Тактыка абароны: блакіраванне атакуючага ўдару, узаемастрахоўка свабодных зон, атака «другім тэмпам», выкарыстанне ў гульні «лібера»				У		У		У								
Выкарыстанне развучаных тэхнічных і тактычных прыёмаў у гульні ў валейбол	+	+	+	+	+	+	+	+								
Дамашнія заданні (на выбар настаўніка)																
Комплексы ранішняй гімнастыкі з 12–14 практыкаванняў з гімнастычнай палкай, скакалкай. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры седзячы ззаду і ва ўпоры лежачы. Падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі за галавой. Падыманне і апусканне прамых ног са становішча лежачы на спіне з дакрананнем да падлогі за галавой. Пачарговыя прысяданні на правай і левай нагах. Глыбокія прысяданні з выскокваннем уверх	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Скачкі праз кароткую скакалку	+	+	+	+	+	+	+	+								
Язда на веласіпедзе да 8 км									+	+	+	+	+	+	+	
Падрыхтоўка да ўдзелу ў спартыўных спаборніцтвах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Каляндарна-тэматычны план размеркавання вучэбнага матэрыялу для юнакоў 10 клас

(колькасць гадзін на год — 70)

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
I чвэрць (17 гадзін)																	
Інварыянтны кампанент																	
Асновы фізкультурных ведаў																	
Правілы бяспечных паводзін на фізкультурных і спартыўных занятках. Папярэджанне траўма-небяспечных сітуацый на гульнявой пляцоўцы, стадыёне, каля вадаёма, у лесапаркавай зоне. Правілы бяспечных паводзін на вучэбных занятках, падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі, на спартыўных спаборніцтвах	А							+									
Рухальныя здольнасці чалавека. Сілавыя здольнасці. Мышачная сіла. Прыкладное значэнне мышачнай сілы для юнакоў. Спосабы вымярэння. Хуткасныя здольнасці. Прыкладное значэнне хуткасных здольнасцей для юнакоў у сучасных умовах. Паказчыкі і разнавіднасці хуткасных здольнасцей юнакоў. Час рухальнай рэакцыі. Хуткасна-сілавыя здольнасці. Віды хуткасна-сілавых здольнасцей. Прыкладное значэнне хуткасна-сілавых здольнасцей для юнакоў. Фактары, якія ўплываюць на хуткасна-сілавыя здольнасці. Спосабы вымярэння	А																
Здаровы лад жыцця. Уплыў курэння, алкаголю, наркатычных рэчываў, пераядання і іншых негатыўных фактараў на стан здароўя і генетычны код юнака. Станоўчае ўздзеянне фізічных практыкаванняў на здароўе юнакоў. Патрабаванні да фарміравання здаровага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры. Сродкі фізічнай культуры ў здаровым ладзе жыцця юнакоў. Аптымальны рухальны рэжым у вучэбныя і выхадныя дні, у розныя поры года	А														+		

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Асновы відаў спорту																	
Лёгкая атлетыка																	
Разнавіднасці хадзьбы з чаргаваннем нізкага, сярэдняга і высокага тэмпаў на розных адрэзках дыстанцыі; аздараўленчая хадзьба; скандынаўская хадзьба з лыжнымі палкамі ў руках		A/P	З	У	+	+											
Бег з задазенай хуткасцю на задазены час		У	+	+													
Эстафетны бег па крузе		У	+	+													
Бег з нізкага і высокага старту 100 м на хуткасць			У	У	К												
Чаўночны бег 4 × 9 м			У			У	К										
Раўнамерны і пераменны бег да 6 мін		У		У		У											
Кросавы бег		+	+	+	+	+											
Скачкі з месца штуршком дзвюма нагамі на далёкасць				У	У	У	К										
Скачкі ў даўжыню з разбегу на далёкасць			У	У	У	К											
Кіданне мяча з чатырох кідковых крокаў, з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць		З	У	К													
Кіданне гранаты 700 г з месца і чатырох крокаў, з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць			A/P	З	У	У											
Кіданне гранаты ў гарызантальную цэль з адлегласці 20–25 м			У	У	У												
Гімнастыка атлетычная																	
Практыкаванні для развіцця сілы і сілавой вынослівасці двухгаловай мышцы пляча, мышцаў шыі, трапецападобнай мышцы, дэльтападобнай мышцы, вялікай грудной мышцы, мышцаў перадплечча, прамай мышцы жывата, чатырохгаловай мышцы бядра, ікраножнай мышцы, мышцаў задняй павярхні бядра, вонкавай касой мышцы жывата, доўгіх мышцаў спіны, найшырэйшай мышцы спіны, трохгаловай мышцы пляча. Практыкаванні з рознымі абцяжарваннямі (вагой цела, вагой гантэлей, штангі, гіры, грузу і да т. п.); з пераадоленнем пругкіх уласцівасцей прадметаў (эластычны бінт, эспандар, пругкая спружына і да т. п.)										A/P	З	У	У				

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Комплексы практыкаванняў для фарміравання мышачнай масы											У			У		У	У
Тэсціраванне																	
Чаўночны бег 4 × 9 м або скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін. Скачок у даўжыню з месца або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі								К									
Нахіл наперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе або нахіл наперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы. Падцягванне на перакладзіне або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах								К									
Бег 30 м. Бег 1500 м, або хадзьба 3000 м, або 6-мінутны бег									К								
Варыятыўны кампанент (на прыкладзе гімнастыкі атлетычнай)																	
Фарміраванне правільнай паставы. Хадзьба з прадметам на галаве па лініі на падлозе, па гімнастычнай лаўцы; хадзьба з гімнастычнай палкай за спінай, за галавой, над галавой, прыстаўнымі крокамі па гімнастычнай лаўцы; хадзьба па гімнастычнай лаўцы з паваротамі, прысяданнямі з захаваннем правільнай паставы												У		У		У	У
Практыкаванні для розных груп мышцаў																	
Для мышцаў галёнкі: пад'ёмны на наскі з абцяжараннем										У		У					
Для мышцаў спіны: нахілы ўперад са штангай за галавой; цяга штангі да грудзей у становішчы лежачы, цяга Т-падобнай штангі да грудзей у нахиле, падцягванні на перакладзіне											У		У		У		
Для мышцаў грудзей: жым гантэлей на нахіленай лаўцы галавой уніз, жым штангі вузкім хватам, развядзенне рук з гантэлямі ў становішчы лежачы на нахіленай лаўцы галавой уніз											У		У		У		

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Для мышцаў плечаваго пояса: жым гантэлей стоячы, цяга блочнай прылады адной рукой, у нахіле, развядзенне рук з гантэлямі на нахіленай лаўцы, падыманне гантэлі адной рукой у становішчы лежачы на нахіленай лаўцы пад вуглом 45°												У		У			У
Для мышцаў рук: згінанне рук на лаўцы пад вуглом 45°, седзячы, хватам зверху, разгінанне рук са штангай з-за галавы, з-за галавы стоячы, у становішчы лежачы на нахіленай лаўцы												У			У	У	
Для мышцаў брушнага прэса: падцягванне каленяў да грудзей седзячы, нахілы тулава ў бакі													У	У			У
Для мышцаў бядра: частковыя прысяданні (практыкаванне выконваецца на чвэрць, палавіну або тры чвэрці амплітуды)										У	У						
Практыкаванні, комплексы і гульні для развіцця каардынацыйных і кандыцыйных здольнасцей вучняў																	
Красавы бег працягласцю ад 15–20 да 30–40 мін з частатой пульсу 120–140 уд./мін; пераменны, паўторны бег; гульня ў футбол, баскетбол, гандбол (на выбар настаўніка)											+	+	+	+	+	+	+
Выпады наперад са штангай на плячах у паўпрыседзе; прысяданні са штангай на грудзях; прысяданні з апорай на падстаўку за спінай, тулава адхілена назад, пад пяткі падкладзены брусок; пад'ёмы на наскі ў становішчы седзячы са штангай на каленях										У	У		У		У		У
Цяга штангі да грудзей шырокім хватам у нахіле, у становішчы лежачы, падцягванне на перакладзіне шырокім хватам; нахілы наперад са штангай за галавой; жым штангі на гарызантальнай і на нахіленай лаўцы; жым штангі вузкім хватам; жым гантэлей у становішчы седзячы; цяга блока адной рукой												У		У	У	У	У
Згінанне і разгінанне рук з гантэлямі, са штангай у локцевых суставах; разгінанне рук у локцевых суставах з гантэлямі, са штангай з-за галавы										У	У		У		У		У

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Пад'ёмы каленяў да грудзей у становішчы седзячы; нахілы тулава ў бакі												у		у		у	
Цяга блока ўніз у становішчы стоячы на каленях; частковыя прысяданні ў становішчы стоячы са штангай на плячах, ногі на шырыні плячэй												у		у		у	
Развядзенне рук з гантэлямі ў становішчы лежачы на лаўцы; развядзенне прамых рук з гантэлямі ў становішчы лежачы тварам уніз на нахіленай лаўцы да 45°; пад'ём ганталі адной рукой у становішчы лежачы бокам на гарызантальнай лаўцы хватам зверху; выпростванне рук з гантэлямі ў становішчы нахіл наперад; разгінанне рук у локцевых суставах з гантэлямі ў становішчы лежачы на лаўцы												у		у		у	у
Дамашнія заданні (на выбар настаўніка)																	
Комплексы ранішняй гімнастыкі з 12–14 практыкаванняў з гімнастычнай палкай, скакалкай	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
Падцягванне ў вісе са становішча стоячы на нізкай перакладзіне. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры седзячы ззаду і ва ўпоры лежачы. Падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі за галавой. Падыманне і апусканне прамых ног са становішча лежачы на спіне з дакрананнем да падлогі за галавой. З зыходнага становішча стоячы ўпор прысеўшы, упор лежачы, упор прысеўшы, устаць у зыходнае становішча. Пачарговыя прысяданні на правай і левай нагах. Глыбокія прысяданні з выскокваннем уверх. Раўнавага на адной назе (стойка «фламінга»)																	
Раўнамерны бег да 3 км		+	+	+	+	+	+	+	+								
Бег на месцы з высокім падыманнем бядра і максімальнай частатой рухаў												+		+		+	
Скачкі праз кароткую скакалку											+		+		+		+
Язда на веласіпедзе да 8 км	+			+				+			+		+			+	

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Падрыхтоўка да ўдзелу ў спартыўных спаборніцтвах		+	+	+	+	+											

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	

II чвэрць (16 гадзін)

Інварыянтны кампанент																	
Асновы фізкультурных ведаў																	
Рухальныя здольнасці чалавека. Вынослівасць, яе разнавіднасці і значэнне ў жыцці юнака. Сілавая, хуткасная, хуткасна-сілавая, агульная вынослівасць і яе паказчыкі. Значэнне вынослівасці для юнакоў. Фактары, якія ўплываюць на развіццё вынослівасці. Гібкасць. Эстэтычнае і прыкладное значэнне гібкасці для юнака. Віды гібкасці. Фактары, якія ўплываюць на гібкасць. Паказчыкі гібкасці. Каардынацыйныя здольнасці. Эстэтычнае і прыкладное значэнне каардынацыйных здольнасцей для юнака. Віды каардынацыйных здольнасцей, іх паказчыкі і тэсты для ацэнкі. Фактары, якія ўплываюць на развіццё каардынацыйных здольнасцей										+							+
Алімпізм і алімпійскі рух. Функцыі Нацыянальнага алімпійскага камітэта Рэспублікі Беларусь (НАК). Міжнародныя сувязі. Уплыў НАК на развіццё ў краіне спорту для ўсіх. Навейшая алімпійская гісторыя Беларусі (з 1994 г.)	+									+							
Асновы ведаў спорту																	
Акрабатыка																	
У групоўцы два-тры кулькі наперад разам		У	У	У													
У групоўцы два-тры кулькі назад разам		У	У	У													
Два перавароты бокам («кола») разам				3	У	У											
Стойка на галаве і руках		У	У	У		У	У										
Стойка на руках (з дапамогай)					У	У	У										

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
Камбінацыя, якая ўключае не менш за пяць вывучаных элементаў			У	У	У	К											
Спартыўныя гульні																	
Футбол																	
Вядзенне мяча рознымі спосабамі							У		У	У			У	У	У		
Жангліраванне мячом адной і дзвюма нагамі							У	У		У					У		
Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і па мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні							У	У	У		У	К					
Удары знешняй часткай пад'ёму, наскон							У	У	У					У	У		
Удары па мячы, які ляціць								А/Р	З	У	У	У	У				
Тэхніка-тактычныя звязкі: вядзенне — перадача, прыём — перадача, прыём — вядзенне — перадача									А/Р	З	У	У	У	К	+		
Тактычныя дзеянні ў абароне і нападзенні пры гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 ігракоў									А/Р	З	У	У	К	+	+		
Рухавыя гульні і эстафеты на развіццё каардынацыйных здольнасцей, гібкасці, хуткасці (з вядзеннем мяча, з абвядзеннем стоек, з прыёмам і спыненнем мяча, з ударамі па варотах)							+				+		+		+		
Гульні з двума і трыма нападаючымі на пляцоўцы для міні-футбола, з абаронай варот (для падрыхтоўкі варатара)							+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Вучэбная гульня ў футбол							+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Варыятыўны кампанент (на прыкладзе футбола)																	
Разнастайныя спосабы вядзення мяча, перадачы, удары і прыёмы мяча нагой і галавой, жангліраванне мячом, гульні і эстафеты на развіццё спрытнасці, гульнявой вынослівасці, дакладнасці ўдараў па варотах і перадач мяча, фарміраванне навыкаў тактычных дзеянняў у абароне і нападзенні, спрошчаныя гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 ігракоў, гульні для каманд з 7 чалавек, тэсты на гульнявыя здольнасці, гульні ў футбол камандай з 8 чалавек з улікам падзелу поля на ўчасткі								А/Р	З		У			У	У	У	
Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і па мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні,								У	У	У	У	У					

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока															
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
знешняй часткай пад'ёму, наском, удары па мячы, які ляціць. Практыкаванні ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак: вядзенне — перадача, прыём — перадача, прыём — вядзенне — перадача																
Удары на далёкасць і дакладнасць, абвядзенне — адбіранне мяча, абвядзенне — адбіранне — удар па варотах, перахопліванне мяча, гульня галавой, камбінацыі ў тройках з мячом, дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне ўвагі, стварэнне колькаснай перавагі), узаемадзеянне двух нападаючых супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападаючага, гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку											у	у	у	у		
Практыкаванні з мячом і без мяча, накіраваныя на развіццё каардынацыйных здольнасцей, хуткасці, спрытнасці, дакладнасці рухаў; гульні з бегам, скачкамі, перадачамі і лоўляй мяча. Практыкаванні пераменнай інтэнсіўнасці для развіцця гульнявой вынослівасці (бег з вядзеннем мяча на дыстанцыі да 1 км з паскарэннем, рыўкамі, скачкамі і іншымі практыкаваннямі, набліжанымі па сваім характары да гульні ў футбол), хуткасна-сілавых якасцей, сілы (практыкаванні з невялікімі абцяжарваннямі)							+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Дамашнія заданні (на выбар настаўніка)																
Комплексы ранішняй гімнастыкі з 12–14 практыкаванняў з гімнастычнай палкай, скакалкай. Падцягванні ў вісе са становішча стоячы на нізкай перакладзіне. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры седзячы ззаду і ва ўпоры лежачы. Падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі за галавой. Падыманне і апусканне прамых ног са становішча лежачы на спіне з дакрананнем да падлогі за галавой	+	+	+	+	+	+										
З зыходнага становішча стоячы ўпор прысеўшы, упор лежачы, упор прысеўшы, устаць у зыходнае становішча. Пачарговыя прысяданні на правай і левай нагах. Глыбокія прысяданні з выскокваннем уверх. Раўнавага на адной назе (стойка «фламінга»). Раўнамерны бег да 3 км							+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока															
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Бег на месцы з высокім падыманнем бядра і максімальнай частатой рухаў				+		+										
Скачкі праз кароткую скакалку	+	+	+		+											
Падрыхтоўка да ўдзелу ў спартыўных спаборніцтвах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																					
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
III чвэрць (22 гадзіны)																						
Інварыянтны кампанент																						
Асновы фізкультурных ведаў																						
Методыка самастойных заняткаў, самакантроль. Формы самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі ў рэжыме дня. Фізічныя практыкаванні для захавання і паляпшэння здароўя: хадзьба, бег трушком, плаванне, веславанне, прагулкі на лыжах, спартыўныя і рухавыя гульні. Асаблівасці дыхання пры выкананні практыкаванняў для развіцця сілы і фарміравання рэльефу мышцаў. Практикаванні для актыўнага адпачынку і аднаўлення. Агульныя правілы індывідуальнага нарміравання нагрукі ў працэсе самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі. Метадычныя рэкамендацыі па папярэднім, прамежковым, выніковым самакантролі	+										+								+			
Асновы ведаў спорту																						
Лыжныя гонкі																						
Перамяшчэнне адначасовым бяскроковым ходам	у	у	у	у	у																	
Перамяшчэнне адначасовым аднакроковым ходам	у	у	у		у	у	у	у	у													
Перамяшчэнне адначасовым двухкроковым ходам	у	у	у	у																		

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																					
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
Перамяшчэнне папераменным двухкрокавым ходам			У	У	У	У	У	У														
Перамяшчэнне каньковым ходам без адштурхвання палкамі, адначасовым паўканьковым ходам, адначасовым двухкрокавым каньковым ходам						У	У	У	У													
Чаргаванне ходоў класічнага і вольнага стылю						У	У	К														
Пад'ёмы «лесвічкай», «паўелачкай», «елачкай»				У		У		У	У													
Спускі на лыжах у асноўнай, высокай і нізкай стойках		У		У		У		У	У													
Тармажэнне ўпорам, «пругам»		У		У		У		У														
Павароты пераступаннем, у руху «пругам»			У		У		У															
Праходжанне дыстанцыі да 5 км		+	+	+	+	+	+	+	+													
Лёгкая атлетыка – кросавая падрыхтоўка																						
Чаргаванне хадзьбы і бегу па перасечанай мясцовасці	У		У		У		У		У													
Чаргаванне раўнамернага бегу і паскарэнняў па перасечанай мясцовасці	У	У		У		У		У														
Пераадоленне вертыкальных (з апорай і без апоры) і гарызантальных перашкод у скачку з прыжамленнем на адну нагу без парушэння рытму бегу		У	У	У	У	У	У	К														
Фінішнае паскарэнне			У		У		У															
Тактыка размеркавання сіл у бегу на кросавай дыстанцыі да 3 км				У	У	У	У	У	К													
Спартыўныя гульні																						
Футбол																						
Вядзенне мяча рознымі спосабамі										У	У	У										
Жангліраванне мячом адной і дзвюма нагамі										У	У	У										
Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і па мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні										У	У											

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																					
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
Удары знешняй часткай пад'ёму, наском												У		У		У						
Удары па мячы, які ляціць													У		У		У					
Тэхніка-тактычныя звязкі: вядзенне — перадача, прыём — перадача, прыём — вядзенне — перадача													У		У		У	К				
Тактычныя дзеянні ў абароне і нападзенні пры гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 ігракоў													У		У		У					
Рухавыя гульні і эстафеты на развіццё каардынацыйных здольнасцей, гібкасці, хуткасці (з вядзеннем мяча, з абвядзеннем стоек, з прыёмам і спыненнем мяча, з ударамі па варотах)											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гульні з двума і трыма нападаючымі на пляцоўцы для міні-футбола, з абаронай варот (для падрыхтоўкі варацара)											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вучэбная гульня ў футбол											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Варыятыўны кампанент (на прыкладзе футбола)																						
Разнастайныя спосабы вядзення мяча, перадачы, удары і прыёмы мяча нагой і галавой, жангліраванне мячом, гульні і эстафеты на развіццё спрытнасці, гульнявой вынослівасці, дакладнасці ўдараў па варотах і перадач мяча, фарміраванне навыкаў тактычных дзеянняў у абароне і нападзенні, спрошчаныя гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 ігракоў, гульні для каманд з 7 чалавек, тэсты на гульнявыя здольнасці, гульні ў футбол камандай з 8 чалавек з улікам падзелу поля на ўчасткі											У	У	У		У		У		У	У	У	У
Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і па мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наском, удары па мячы, які ляціць. Практыкаванні ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак: вядзенне — перадача, прыём — перадача, прыём — вядзенне — перадача. Удары на далёкасць														У		У		У		У	У	У

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																					
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
і дакладнасць, абвядзенне — адбіранне мяча, абвядзенне — адбіранне — удар па варотах, перахопліванне мяча, гульня галавой, камбінацыі ў тройках з мячом, дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне ўвагі, стварэнне колькаснай перавагі), узаемадзеянне двух нападаючых супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго нападаючага, гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку																						
Практыкаванні з мячом і без мяча, накіраваныя на развіццё каардынацыйных здольнасцей, хуткасці, спрытнасці, дакладнасці рухаў; гульні з бегам, скачкамі, перадачамі і лоўляй мяча. Практыкаванні пераменнай інтэнсіўнасці для развіцця гульнявой вынослівасці (бег з вядзеннем мяча на дыстанцыі да 1 км з паскарэннем, рыўкамі, скачкамі і іншымі практыкаваннямі, набліжанымі па сваім характары да гульні ў футбол), хуткасна-сілавых якасцей, сілы (практыкаванні з невялікімі абцяжарваннямі)											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дамашнія заданні (на выбар настаўніка)																						
Комплексы ранішняй гімнастыкі з 12—14 практыкаванняў з гімнастычнай палкай, скакалкай	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Падцягванне ў вісе са становішча стоячы на нізкай перакладзіне. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры седзячы ззаду і ва ўпоры лежачы. Падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі за галавой. Падыманне і апусканне прамых ног са становішча лежачы на спіне з дакрананнем да падлогі за галавой											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
З зыходнага становішча стоячы ўпор прысеўшы, упор лежачы, упор прысеўшы, устаць у зыходнае становішча. Пачарговыя прысяданні на правай і левай нагах. Глыбокія прысяданні	+	+	+	+	+	+	+	+	+													

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока																					
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
з высоккваннем уверх. Раўнавага на адной назе (стойка «фламінга»)																						
Раўнамерны бег да 3 км											+		+		+		+		+		+	
Бег на месцы з высокім падыманнем бядра і максімальнай частатой рухаў											+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
Скачкі праз кароткую скакалку											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Хадзьба на лыжах да 3 км	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Падрыхтоўка да ўдзелу ў спартыўных спаборніцтвах	+	+	+	+	+	+	+	+	+													

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока														
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
IV чвэрць (15 гадзін)															
Інварыянтны кампанент															
Асновы фізкультурных ведаў															
Правілы бяспечных паводзін на фізкультурных і спартыўных занятках. Папярэджанне траўманебяспечных сітуацый на гульнявой пляцоўцы, стадыёне, каля вадаёма, у лесапаркавай зоне. Правілы бяспечных паводзін падчас самастойных заняткаў фізічнымі практыкаваннямі	A														
Здаровы лад жыцця. Уплыў курэння, алкаголю, наркатычных рэчываў і іншых негатыўных фактараў на стан здароўя і генетычны код юнака. Станоўчае ўздзеянне фізічных практыкаванняў на здароўе юнака. Патрабаванні да фарміравання здаровага ладу жыцця сродкамі фізічнай культуры. Аптымальны рухальны рэжым у вучэбных і выхадных дні, у розныя поры года	A														+
Асновы відаў спорту															
Спартыўныя гульні															
Футбол															
Вядзенне мяча рознымі спосабамі				У	У	У									
Жангліраванне мячом адной і дзвюма нагамі				У	У	У									

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока															
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	
Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і па мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні		У		У												
Удары знешняй часткай пад'ёму, наском				У	У	У	У									
Удары па мячы, які ляціць				У	У	У										
Тэхніка-тактычныя звязкі: вядзенне — перадача, прыём — перадача, прыём — вядзенне — перадача		У	У		У		У									
Тактычныя дзеянні ў абароне і нападзенні пры гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 ігракоў		+	+	+	+	+	+	+								
Рухавыя гульні і эстафеты на развіццё каардынацыйных здольнасцей, гібкасці, хуткасці (з вядзеннем мяча, з абвядзеннем стоек, з прыёмам і спыненнем мяча, з ударамі па варотах)		+	+	+	+	+	+	+								
Вучэбная гульня ў футбол		+	+	+	+	+	+	+								
Варыятыўны кампанент (на прыкладзе футбола)																
Разнастайныя спосабы вядзення мяча, перадачы, удары і прыёмы мяча нагой і галавой, жангліраванне мячом, гульні і эстафеты на развіццё спрытнасці, гульнявой вынослівасці, дакладнасці ўдараў па варотах і перадач мяча, фарміраванне навыкаў тактычных дзеянняў у абароне і нападзенні, спрошчаныя гульні 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 ігракоў, гульні для каманд з 7 чалавек, тэсты на гульнявыя здольнасці, гульні ў футбол камандай з 8 чалавек з улікам падзелу поля на ўчасткі							У	У	У							
Перадачы мяча ў парах, тройках, чацвёрках з выкарыстаннем тэхніка-тактычных звязак: вядзенне — перадача, прыём — перадача, прыём — вядзенне — перадача		У	У	У	У											
Удары правай і левай нагой па нерухомым мячы і па мячы, які коціцца, сярэдзінай пад'ёму, унутраным бокам ступні, знешняй часткай пад'ёму, наском, удары па мячы, які ляціць				У	У	У										
Удары на далёкасць і дакладнасць, абвядзенне — адбіранне мяча, абвядзенне — адбіранне — удар па варотах, перахопленне мяча, гульня галавой, камбінацыі ў тройках з мячом, дзеянні без мяча (адкрыванне, адцягванне ўвагі, стварэнне колькаснай перавагі), узаемадзеянне двух нападаючых супраць аднаго абаронцы, двух абаронцаў супраць аднаго							У	У	У							

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока															
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	
нападаючага, гульнявыя практыкаванні ў крузе, квадраце, прамавугольніку																
Практыкаванні з мячом і без мяча, накіраваныя на развіццё каардынацыйных здольнасцей, хуткасці, спрытнасці, дакладнасці рухаў; гульні з бегам, скачкамі, перадачамі і лоўляй мяча. Практыкаванні пераменнай інтэнсіўнасці для развіцця гульнявой вынослівасці (бег з вядзеннем мяча на дыстанцыі да 1 км з паскарэннем, рыўкамі, скачкамі і іншымі практыкаваннямі, набліжанымі па сваім характары да гульні ў футбол), хуткасна-сілавых якасцей, сілы (практыкаванні з невялікімі абцяжарваннямі)		+	+	+	+	+	+	+								
Лёгкая атлетика																
Хадзьба з чаргаваннем нізкага, сярэдняга і высокага тэмпаў на пэўных адрэзках дыстанцыі; скандынаўская хадзьба з лыжнымі палкамі ў руках									У	У	У			У	У	
Бег з зададзенай хуткасцю на зададзены час									У		У					
Раўнамерны і пераменны бег 2, 4, 6 мін									+	+	+	+	+	+	+	
Кросавы бег па перасечанай мясцовасці									+	+	+				+	
Кіданне мяча 150 г з чатырох кідковых крокаў, з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць									У	У	У				У	
Кіданне гранаты 700 г з месца і чатырох крокаў, з поўнага разбегу па калідоры 10 м на далёкасць										А/Р	З	У	У		К	
Кіданне гранаты ў гарызантальную цэль з адлегласці 20–25 м									У	У	У				У	
Тэсціраванне																
Чаўночны бег 4 × 9 м або скачкі праз кароткую скакалку за 1 мін. Скачок у даўжыню з месца або трайны скачок з месца штуршком дзвюма нагамі													К			
Нахіл наперад з зыходнага становішча седзячы на падлозе або нахіл наперад з зыходнага становішча стоячы на гімнастычнай лаўцы. Падцягванне на перакладзіне або згінанне і разгінанне рук ва ўпоры на брусах														К		
Бег 30 м. Бег 1500 м, або хадзьба 3000 м, або 6-мінутны бег															К	

Кампаненты, раздзелы, тэмы вучэбнага матэрыялу	Нумар урока															
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	
Дамашнія заданні (на выбар настаўніка)																
Комплексы ранішняй гімнастыкі з 12–14 практыкаванняў з гімнастычнай палкай, скакалкай		+	+	+	+	+	+	+								
Падцягванне ў вісе са становішча стоячы на нізкай перакладзіне. Згінанне і разгінанне рук ва ўпоры седзячы ззаду і ва ўпоры лежачы. Падыманне тулава з зыходнага становішча лежачы на спіне, рукі за галавой. Падыманне і апусканне прамых ног са становішча лежачы на спіне з дакрананнем да падлогі за галавой									+	+	+	+	+	+	+	
З зыходнага становішча стоячы ўпор прысеўшы, упор лежачы, упор прысеўшы, устаць у зыходнае становішча. Пачарговыя прысяданні на правай і левай нагах. Глыбокія прысяданні з выскокваннем уверх. Раўнавага на адной назе (стойка «фламінга»)		+	+	+	+	+	+	+								
Бег на месцы з высокім падыманнем бядра і максімальнай частатай рухаў		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Скачкі праз кароткую скакалку		+	+	+	+	+	+	+								
Хадзьба на лыжах да 3 км									+	+	+	+	+	+	+	
Падрыхтоўка да ўдзелу ў спартыўных спаборніцтвах		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	