

## Пояснительная записка

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 основных 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 деятельностного 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 занятий.

\*\*\*

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 учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует про ведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

**Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействовать гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать физические 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;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно – силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования способности 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, выполнения 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, выдержке, 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 – корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

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

### **Соблюдать правила:**

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

### **Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительной и оздоровительно – корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы 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
Скоростные	Бег 30 м. Бег 100 м.	5,0 с. 14,3 с.
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Прыжок в длину с места, см.	10 раз 215 см.
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км. Кроссовый бег на 2 км.	13 мин. 50 с.

### Двигательные умения, навыки и способности:

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

### В гимнастических и акробатических упражнениях:

Выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши); выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115 – 125 см. (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы, лазать

по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.

**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 учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно – 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 лёгкоатлетическому четырёхборью: 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:** согласовать своё 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 углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

#### **Уровень физической подготовленности учащихся 16 -17 лет**

**Цель: повысить уровень физической подготовленности.**

Кадет с низким уровнем подготовить к среднему уровню, а кадет среднего уровня подготовить к высокому уровню физической подготовленности.

### БЕГ 1000 метров

Класс / Оценка	Результат		
	5	4	3
10	3.45	4.20	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
11	3.35	4.10	

### БЕГ 100 метров

Класс / Оценка	Результат		
	5	4	3
10	13.0	14.5	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
11	13.0	14.0	

### Бег 30 метров

Класс / Оценка	Время в сек.		
	5	4	3
10	4.4	4.7	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
11	4.3	4.6	



### Бег 60 метров

Класс / Оценка			
	5	4	3
Время в сек.			
10	8.8	9.2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
11	8.7	9.1	

### Метание мяча (вес 150 гр.)

Класс / Оценка			
	5	4	3
Результат (м)			
10	50	40	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
11	50	40	

### Подъем туловища за 30 секунд

(количество раз).

Класс / Оценка			
	5	4	3
10	39	35	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
11	40	35	

### Наклон вперёд из положения, сидя на полу

(в сантиметрах).

Класс / Оценка			
	5	4	3
10	19	16	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
11	20	16	

### Прыжки через скакалку

(количество раз в минуту).

Класс / Оценка			
	5	4	3
10	130	110	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
11	135	115	

### Челночный бег 3x10 метров

Класс / Оценка			
	5	4	3
	<b>Время в сек.</b>		
10	7.0	7.2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
11	6.9	7.1	

### Подтягивание на перекладине

Класс / Оценка			
	5	4	3
10	17	15	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
11	18	16	

### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

(количество раз).

Класс / Оценка			
	5	4	3
10	40	35	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
11	45	40	

### Прыжок в длину с места (в сантиметрах).

Класс / Оценка			
	5	4	3
10	230	215	
11	240	220	

### Прыжок в длину с разбега.

Класс / Оценка	Результат		
	5	4	3
10	4.50	4.20	
11	4.70	4.30	

### Бег на лыжах-2000 м.

Класс / Оценка	Дистанция	Время в (мин, сек)		
		5	4	3
10	2000 м.	10.00	11.00	
11	2000 м.	10.00	11.00	

### Бег на лыжах -3000 м.

Класс / Оценка	Дистанция	Время в (мин, сек)		
		5	4	3
10	3000 м.	15.00	16.00	
11	3000 м.	15.00	16.00	

### Бег на лыжах- 3000 м.

Класс Оценка	Время в (мин, сек)			
	Дистанция	5	4	3
10	3000 м.	23,00	24,00	

### Бег на лыжах-5000 м.

Класс Оценка	Время в (мин, сек)			
	Дистанция	5	4	3
10	5000 м.	Классика 26,00 Коньковый 23,00	Классика 27,00 Коньковый 24,00	
11	5000 м.	Классика 24,00 Коньковый 22.00	Классика 25,00 Коньковый 23,00	

## Часть I

### Уроки физической культуры

#### 1.1. Цели и задачи

На уроках физической культуры в 10 – 11 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 гармоническому 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 подготовленности с учётом особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё 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 (быстроты перестроения и согласия двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей. Углубляется начатая на предыдущих ступенях работы по закреплению у юношей 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,

целеустремлённость, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

## **1.2. Организационно – методические указания**

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

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно – поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, алгоритмизации, метода сопряжённого 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.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки.

Юношей 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 подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений

или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки.

В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приёмы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путём достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое 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, целеустремлённостью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, приёмы 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 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, чётко 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: объём 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 учётом 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 (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно увязать темы между собой, определить объём 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 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 овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико – тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность. При

этом нельзя забывать о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши 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 столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому юноше одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физических упражнений. При четырёх и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

## **1.4 Базовая часть содержания программного материала**

### **1.4.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1 -2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

*Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и

содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Спортивно – оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого – педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно – корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых соревнованиях.

*Медико - биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановление мероприятия.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

#### **1.4.2. Спортивные игры**

В 10-11 классах продолжается углублённое одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.) защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите (табл. № 17). Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приёмов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряжённого воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приёмов и взаимодействий в 10-11 классах продолжается овладение более сложными приёмами техники владения мячом, групповыми и командными действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приёмами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приёмов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Таблица 17

### Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10 – 11 классы
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения

развитие кондиционных и координационных способностей	мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Гандбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам
Волейбол на совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка

На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол на совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами).



	Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

### 1.4.3. Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения (табл. 18).

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии.

Таблица 18

#### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 – 11 классы
	Юноши
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка

		на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад
На освоение совершенствование опорных прыжков	и	Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)
На освоение совершенствование акробатических упражнений	и	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей		Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика
На развитие силовых способностей и силовой выносливости		Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча
На развитие гибкости		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами
На знания о физической культуре		Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при

	травмах
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

#### 1.4.4. Легкая атлетика

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний (табл. 19). Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

## Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 – 11 классы
	Юноши
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега
На совершенствования техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на

	местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

#### 1.4.5. Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остаётся такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учётом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересечённой местности. Чаще чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования (табл. № 20).

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, её нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Таблица 20

### Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на переменные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км.
Основная направленность	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности При занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	

### 1.5. Вариативная часть содержания программного материала

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

### Тематическое планирование

**10 «А, Б» класс**

**1 - четверть(по плану 36 ч.)**

№ урока	Наименование темы	Дата проведения
	<b>Легкая атлетика -18 ч. Футбол – 18 ч.</b>	
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой	

1-2	подготовкой Строевые упражнения: Соблюдение дистанции и интервалов. Низкий старт и стартовый разбег, с пробеганием отрезков 60 -100 м.	
3-4	Правила техники безопасности на уроках футбола. Специальные беговые и прыжковые упр. Удары по воротам внутренней стороной стопы. Передача мяча внутренней стороной стопы на расстояние 8 - 10 м. Игра в «Квадрат». Учебная игра футбол	
5-6	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга (рост, вес, подтягивание). Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 60 м. - 100 м. Челночный бег 5 x 10 м. Прыжки в длину с места.	
7-8	Специальные беговые и прыжковые упр. Ведение мяча с изменением направления, передача мяча на среднее расстояние внутренней частью подъема, удары по воротам внутренней частью подъема	
9-10	Высокий старт, бег 60 м., 100 м. на результат. Скоростно – силовые способности прыжки в длину с места. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Учебная игра футбол.	
11-12	Ведение мяча, передача мяча внешней частью стопы на расстояние 10 – 15 м, прием мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча. Удары по воротам средней частью подъема. Игра в «Квадрат». Учебная игра футбол.	
13-14	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга, (прыжки в длину с места, кросс - 1000 м.). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания теннисного мяча с места: в коридор 10 м. на дальность	
15-16	Специальные беговые и прыжковые упр. Ведение мяча, передача мяча, внешней частью подъема. Остановка мяча. Удары по воротам внешней частью подъема. Игра в «Квадрат». Двусторонняя учебная игра футбол.	
17-18	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (зачёт) Метание теннисного мяча с места: на дальность. Бег 60 м. - 100м. – зачёт. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности дистанция 2000 м.	
19-20	Специальные беговые упражнения. Ведение мяча, передача мяча на среднее расстояние. Остановка мяча. Удары по неподвижному мячу в ворота. Игра в «Квадрат». Штрафные и свободные удары, учебная игра футбол.	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», на результат.	



21-22	Московский физкультурно-спортивный комплекс «Московский спортсмен»: Метание мяча 150 гр. – 50 метров Кросс 1000 – 4.00 сек. Учебная игра футбол.	
23-24	Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения, отбор мяча. Передача мяча на среднее расстояние. Удары по катящемуся мячу в ворота. Игра в «Квадрат». Учебная игра футбол.	
25-26	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание гранаты (700 гр.) на дальность. Бег 2000 м. Учебная игра футбол.	
27-28	Специальные беговые и прыжковые упр. Разыгрывание штрафных и свободных ударов, передача на среднее расстояние. Жонглирование.	
29-30	Специальные беговые и прыжковые упр. Упражнения для развития выносливости в беге 3000 м. на результат. Метание гранаты (700 гр.) в цель. Подтягивание. Учебная игра футбол.	
31-32	Ведение мяча, передача на среднее расстояние внутренней стороной стопы. Разыгрывание и подача углового удара завершающим ударом в ворота ногой – головой. Удары по мячу головой, серединой лба на месте и в прыжке и с поворотом. Остановка мяча. Отбор мяча вбрасывание мяча двумя руками из – за головы. Техника игры вратаря, ловля мяча, ловля мяча снизу, ловля мяча сверху. Игра в «Квадрат». Учебная игра футбол.	
33-34	Московский физкультурно-спортивный комплекс «Московский спортсмен»: Подтягивание - 12 р. 100 метров. – 14.5 сек. Специально беговые легкоатлетические упр. Эстафетный бег 4 x 100 м.(передача эстафетной палочки).	
35-36	Ведение мяча, передача на среднее расстояние внутренней стороной стопы. Разыгрывание и подача углового удара завершающим ударом в ворота ногой – головой. Удары по мячу головой, серединой лба на месте и в прыжке и с поворотом. Остановка мяча. Отбор мяча вбрасывание мяча двумя руками из – за головы. Техника игры вратаря, ловля мяча, ловля мяча снизу, ловля мяча сверху. Игра в «Квадрат». Учебная игра футбол.	

**Тематическое планирование. 11 класс  
1 - четверть(по плану 36 ч.)**

№ урока	Наименование темы <b>Легкая атлетика -18 ч. Футбол – 18 ч.</b>	Дата проведения
1-2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Строевые упражнения: Соблюдение дистанции и интервалов. Низкий старт и стартовый разбег, с пробеганием отрезков 60 -100 м.	
3-4	Правила техники безопасности на уроках футбола. Специальные	

	беговые и прыжковые упр. Удары по воротам внутренней стороной стопы. Передача мяча внутренней стороной стопы на расстояние 8 - 10 м. Игра в «Квадрат». Учебная игра футбол	
5-6	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга (рост, вес, подтягивание). Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 60 м. - 100 м. Челночный бег 5 x 10 м. Прыжки в длину с места.	
7-8	Специальные беговые и прыжковые упр. Ведение мяча с изменением направления, передача мяча на среднее расстояние внутренней частью подъема, удары по воротам внутренней частью подъема. Остановка мяча. Игра в «Квадрат». Двусторонняя учебная игра футбол.	
9-10	Высокий старт, бег 60 м., 100 м. на результат. Скоростно – силовые способности прыжки в длину с места. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Учебная игра футбол.	
11-12	Ведение мяча, передача мяча внешней частью стопы на расстояние 10 – 15 м, прием мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча. Удары по воротам средней частью подъема. Игра в «Квадрат». Учебная игра футбол.	
13-14	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга, (прыжки в длину с места, кросс - 1000 м.). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания теннисного мяча с места: в коридор 10 м. на дальность	
15-16	Специальные беговые и прыжковые упр. Ведение мяча, передача мяча, внешней частью подъема. Остановка мяча. Удары по воротам внешней частью подъема. Игра в «Квадрат». Двусторонняя учебная игра футбол.	
17-18	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (зачёт) Метание теннисного мяча с места: на дальность. Бег 60 м. - 100м. – зачёт. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности дистанция 2000 м.	
19-20	Специальные беговые упражнения. Ведение мяча, передача мяча на среднее расстояние. Остановка мяча. Удары по неподвижному мячу в ворота. Игра в «Квадрат». Штрафные и свободные удары, учебная игра футбол.	
21-22	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», на результат. Московский физкультурно-спортивный комплекс «Московский спортсмен»: Метание мяча 150 гр. – 50 метров Кросс 1000 – 4.00 сек. Учебная игра футбол.	

23-24	Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения, отбор мяча. Передача мяча на среднее расстояние. Удары по катящемуся мячу в ворота. Игра в «Квадрат». Учебная игра футбол.	
25-26	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание гранаты (700 гр.) на дальность. Бег 2000 м. Учебная игра футбол.	
27-28	Специальные беговые и прыжковые упр. Разыгрывание штрафных и свободных ударов, передача на среднее расстояние. Жонглирование. Удары по летящему мячу в ворота. Игра в «Квадрат». Двусторонняя учебная игра.	
29-30	Специальные беговые и прыжковые упр. Упражнения для развития выносливости в беге(3x15кр.) Метание гранаты (700 гр.) в горизонтальную цель. Подтягивание,отжимание. Учебная игра футбол.	
31-32	Ведение мяча, передача на среднее расстояние внутренней стороной стопы. Разыгрывание и подача углового удара завершающим ударом в ворота ногой – головой. Удары по мячу головой, серединой лба на месте и в прыжке и с поворотом.	
33-34	Специальные беговые и прыжковые упр. Упражнения для развития выносливости в беге (3x15кр.) Метание гранаты (700 гр.) в горизонтальную цель. Подтягивание, отжимание. Учебная игра футбол.	
35-36	Остановка мяча. Отбор мяча вбрасывание мяча двумя руками из – за головы. Техника игры вратаря, ловля мяча, ловля мяча снизу, ловля мяча сверху. Игра в «Квадрат». Учебная игра футбол.	

**Тематическое планирование  
10 «А, Б»класс  
2 четверть (по плану 28 часов)**

<b>№</b>	<b>Наименование темы Гимнастика -14 ч. Волейбол – 14 ч.</b>	<b>Дата проведения</b>
1-2	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах и уроках волейбола. Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок ноги врозь.	
3-4	Овладение техникой передвижений: стойка игрока, перемещения. Прямая подача сверху. Прием сверху, снизу в парах. Нападающий удар. Учебная игра волейбол.	
5-6	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок ноги врозь. Зачёт	
7-8	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу. Нападающий удар Учебная игра волейбол	

9-10	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок ноги вместе.	
11-12	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Нападающий удар. Учебная игра волейбол	
13-14	Перекладина – зачёт Опорный прыжок ноги вместе. Зачёт	
15-16	Подача сверху прием и передача сверху и снизу. Нападающий удар. Учебная игра волейбол	
17-18	Акробатика- комплекс вольных упражнений. Лазание по канату без помощи ног.	
19-20	Подача сверху прием и передача сверху и снизу. Нападающий удар. Учебная игра волейбол	
21-22	Акробатика- комплекс вольных упражнений. Лазание по канату помощи ног	
23-24	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра волейбол.	
25-26	Акробатика- комплекс вольных упражнений. Лазание по канату помощи ног	
27-28	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра волейбол. Подведение итогов за 1 полугодие.	

**Тематическое планирование. 11 класс  
2 четверть (по плану 28 часов)**

<b>№</b>	<b>Наименование темы Гимнастика -14 ч. Волейбол – 14 ч.</b>	<b>Дата проведения</b>
1-2	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах и уроках волейбола. Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок ноги врозь.	
3-4	Овладение техникой передвижений: стойка игрока, перемещения. Прямая подача сверху. Прием сверху, снизу в парах. Нападающий удар. Учебная игра	
5-6	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок ноги врозь. Зачёт	
7-8	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу. Нападающий удар Учебная игра волейбол	
9-10	Упражнения на перекладине.	

	Опорный прыжок ноги вместе.	
11-12	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Нападающий удар. Учебная игра волейбол	
13-14	Перекладина – зачёт Опорный прыжок ноги вместе. Зачёт	
15-16	Подача сверху прием и передача сверху и снизу. Нападающий удар. Учебная игра волейбол	
17-18	Акробатика- комплекс вольных упражнений. Лазание по канату без помощи ног.	
19-20	Подача сверху прием и передача сверху и снизу. Нападающий удар. Учебная игра волейбол	
21-22	Акробатика- комплекс вольных упражнений. Лазание по канату помощи ног	
23-24	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу. Нападающий удар. Учебная игра волейбол	
25-26	Акробатика- комплекс вольных упражнений. Лазание по канату помощи ног.	
27-28	Прямая подача сверху, прием и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра волейбол. Подведение итогов за 1 полугодие.	

**Тематическое планирование  
10 «А, Б» класс  
III – четверть (по плану 40 ч)**

<b>№ урока</b>	<b>Наименование темы Лыжная подготовка – 10 ч. Волейбол – 16 ч. Баскетбол – 14 ч.</b>	<b>Дата проведения</b>
1-2	<b>Техника безопасности при проведении уроков по лыжной подготовке.</b> Подбор лыж, ботинок и лыжных палок. Ознакомить с переходом к месту занятий.	
3-4	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, поворот переступанием в движении, спуски с изменением стоек, подъем скользящим шагом, преодоление бугра, непрерывное передвижение,	
5-6	Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход, спуски с изменением стоек, подъем скользящим шагом, преодоление бугра, непрерывное передвижение,	
7-8	Скользящий шаг, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход, поворот переступанием в движении, подъем скользящим шагом,	

	поворот упором, повторное прохождение отрезков.	
9-10	Скользкий шаг, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход, поворот переступанием в движении, подъем скользящим шагом, поворот упором, повторное прохождение отрезков.	
11-12	<b>Т.Б. при проведении уроков по волейболу.</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра с набором изученных элементов волейбола. Развитие координационных способностей.	
13-14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра с набором изученных элементов волейбола. Развитие координационных способностей.	
15-16	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра с набором изученных элементов волейбола. Развитие координационных способностей.	
17-18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра с набором изученных элементов волейбола. Развитие координационных способностей.	
19-20	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра с набором изученных элементов волейбола. Развитие координационных способностей.	
<b>21-22</b>	Комбинации 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. Учебная игра с набором изученных элементов волейбола. Развитие координационных способностей.	
23-24	Комбинации 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. Учебная игра с набором изученных элементов волейбола. Развитие координационных способностей.	
25-26	Комбинации 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 с набором изученных элементов волейбола. Развитие координационных способностей.	
27-28	<b>Техника безопасности при проведении уроков по баскетболу.</b> Передвижение баскетболиста в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
29-30	Передача мяча одной рукой переводом. Передача мяча назад под рукой. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
31-32	Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Передача мяча от головы. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
33-34	Броски по кольцу. Броски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки (с преодолением сопротивления). Челночный бег 3x10 м. с ведением мяча. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
35-36	Бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча. Добивание мяча в корзину. Позиционное нападение; зонная защита. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
37-38	Ловля мяча после отскока; передача мяча одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении; передача мяча одной рукой из-за спины. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
39-40	Бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении; бросок двумя руками над головой в прыжке с неизвестного заранее места, с преодолением сопротивления двух противников. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	

**Тематическое планирование  
11 класс  
III – четверть ( по плану 40 ч)**

№	Наименование темы <b>Лыжная подготовка – 10 ч. Волейбол – 16 ч. Баскетбол – 14 ч.</b>	Дата проведения
1-2	<b>Техника безопасности при проведении уроков по лыжной подготовке.</b> Подбор лыж, ботинок и лыжных палок. Ознакомить с переходом к месту занятий.	
3-4	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, поворот переступанием в движении, спуски с изменением стоек, подъем скользящим шагом, преодоление бугра, непрерывное передвижение,	
5-6	Скольльзящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход, спуски с изменением стоек, подъем скользящим шагом, преодоление бугра, непрерывное передвижение,	

7-8	Скользкий шаг, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход, поворот переступанием в движении, подъем скользящим шагом, поворот упором, повторное прохождение отрезков.	
9-10	Скользкий шаг, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении, подъем скользящим шагом, поворот упором, повторное прохождение отрезков.	
11-12	<b>Т.Б. при проведении уроков по волейболу.</b> Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра с набором изученных элементов волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств.	
13-14	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра с набором изученных элементов волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств.	
15-16	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра с набором изученных элементов волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств.	
17-18	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра с набором изученных элементов волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств.	
19-20	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра с набором изученных элементов волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств.	
21-22	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра с набором изученных элементов волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств.	
23-24	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра с набором изученных элементов волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств.	
25-26	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	



	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра с набором изученных элементов волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств.	
27-28	<b>Техника безопасности при проведении уроков по баскетболу.</b> Передача мяча одной рукой переводом. Передача мяча назад под рукой. Ловля мяча после отскока; передача мяча одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении; передача мяча одной рукой из-за спины.	
29-30	Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Передача мяча от головы. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча корзину: штрафной, слева и справа. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
31-32	Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Передача мяча от головы. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
33-34	Броски по кольцу. Броски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки (с преодолением сопротивления). Челночный бег 3x10 м. с ведением мяча. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
35-36	Броски по кольцу. Броски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки (с преодолением сопротивления). Челночный бег 3x10 м. с ведением мяча. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
37-38	Бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча. Добивание мяча в корзину. Позиционное нападение; зонная защита. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	
39 -40	Ловля мяча после отскока; передача мяча одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении; передача мяча одной рукой из-за спины. Учебная игра с набором изученных элементов баскетбола.	

**Тематическое планирование**  
**10 «А, Б» класс**  
**4 – четверть( по плану-32 часа)**

№ урока	Наименование темы <b>Легкая атлетика -16 ч. Футбол – 16 ч.</b>	Дата проведения
1-2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга (рост, вес, подтягивание).	
3-4	Правила техники безопасности на уроках футбола. Специальные беговые и прыжковые упр. Удары по воротам внутренней стороной стопы. Передача мяча внутренней стороной стопы на расстояние 8 - 10 м. Игра в «Квадрат». Учебная игра футбол	
	Строевые упражнения: Соблюдение дистанции и интервалов.	

5-6	Низкий старт и стартовый разбег, с пробеганием отрезков 60 -100 м. Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 60 м. - 100 м. Челночный бег 5 x 10 м. Прыжки в длину с места.	
7-8	Специальные беговые и прыжковые упр. Ведение мяча с изменением направления, передача мяча на среднее расстояние внутренней частью подъема, удары по воротам внутренней частью подъема. Остановка мяча. Игра в «Квадрат». Двусторонняя учебная игра футбол.	
9-10	Высокий старт, бег 60 м., 100 м. на результат. Скоростно – силовые способности прыжки в длину с места. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Учебная игра футбол.	
11-12	Ведение мяча, передача мяча внешней частью стопы на расстояние 10 – 15 м, прием мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча. Удары по воротам средней частью подъема. Игра в «Квадрат». Учебная игра футбол.	
13-14	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга, (прыжки в длину с места, кросс - 1000 м.). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания теннисного мяча с места: в коридор 10 м. на дальность	
15-16	Специальные беговые и прыжковые упр. Ведение мяча, передача мяча, внешней частью подъема. Остановка мяча. Удары по воротам внешней частью подъема. Игра в «Квадрат». Двусторонняя учебная игра футбол.	
17-18	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание теннисного мяча с места: на дальность. Бег 60 м. - 100м. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности дистанция 2000 м.	
19-20	Специальные беговые упражнения. Ведение мяча, передача мяча на среднее расстояние. Остановка мяча. Удары по неподвижному мячу в ворота. Игра в «Квадрат». Штрафные и свободные удары, учебная игра футбол.	
21-22	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», на результат. Московский физкультурно-спортивный комплекс «Московский спортсмен»: Метание мяча 150 гр. – 50 метров Кросс 1000 – 4.00 сек.	
23-24	Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения, отбор мяча. Передача мяча на среднее расстояние. Удары по катящемуся мячу в ворота. Игра в «Квадрат». Учебная игра футбол.	
25-26	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание гранаты (700 гр.) на дальность. Бег 2000 м. Учебная игра футбол.	

27-28	Специальные беговые и прыжковые упр. Разыгрывание штрафных и свободных ударов, передача на среднее расстояние. Жонглирование, удары по летящему мячу в ворота. Игра в «Квадрат». Техника игры вратаря, ловля мяча, ловля мяча снизу, ловля мяча сверху. Двусторонняя учебная игра.	
29-30	Московский физкультурно-спортивный комплекс «Московский спортсмен»: Подтягивание - 12 р. 100 метров. – 14.5 сек. Специально беговые легкоатлетические упр. Эстафетный бег 4 x 100 м. (передача эстафетной палочки).	
31-32	Специальные беговые и прыжковые упр. Разыгрывание штрафных и свободных ударов, передача на среднее расстояние. Двусторонняя учебная игра. Подведение итогов за год.	

### Тематическое планирование. 11 класса 4 – четверть(по плану-32 часа)

№ урока	Наименование темы <b>Легкая атлетика -16 ч. Футбол – 16 ч.</b>	Дата проведения
1-2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Строевые упражнения: Соблюдение дистанции и интервалов. Низкий старт и стартовый разбег, с пробеганием отрезков 60 -100 м.	
3-4	Правила техники безопасности на уроках футбола. Специальные беговые и прыжковые упр. Удары по воротам внутренней стороной стопы. Передача мяча внутренней стороной стопы на расстояние 8 - 10 м. Игра в «Квадрат». Учебная игра футбол.	
5-6	Тестирование физической подготовленности, по системе общероссийского мониторинга (рост, вес, подтягивание). Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 60 м. - 100 м. Челночный бег 5 x 10 м. Прыжки в длину с места.	
7-8	Специальные беговые и прыжковые упр. Ведение мяча с изменением направления, передача мяча на среднее расстояние внутренней частью подъема, удары по воротам внутренней частью подъема. Остановка мяча. Игра в «Квадрат». Двусторонняя учебная игра футбол.	
9-10	Высокий старт, бег 60 м., 100 м. на результат. Скоростно – силовые способности прыжки в длину с места. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Учебная игра футбол.	
11-12	Ведение мяча, передача мяча внешней частью стопы на расстояние 10 – 15 м, прием мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча. Удары по воротам средней частью подъема. Игра в «Квадрат». Учебная игра футбол.	
	Тестирование физической подготовленности, по системе	

13-14	<p>общероссийского мониторинга, (прыжки в длину с места, кросс - 1000 м.).</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Совершенствование техники метания теннисного мяча с места: в коридор 10 м. на дальность</p>	
15-16	<p>Специальные беговые и прыжковые упр. Ведение мяча, передача мяча, внешней частью подъема. Остановка мяча. Удары по воротам внешней частью подъема. Игра в «Квадрат». Двусторонняя учебная игра футбол.</p>	
17-18	<p>Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча с места: на дальность.</p> <p>Бег 60 м. - 100м. Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности дистанция 2000 м.</p>	
19-20	<p>Специальные беговые упражнения. Ведение мяча, передача мяча на среднее расстояние. Остановка мяча. Удары по неподвижному мячу в ворота. Игра в «Квадрат». Штрафные и свободные удары, учебная игра футбол.</p>	
21-22	<p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», на результат.</p> <p>Московский физкультурно-спортивный комплекс «Московский спортсмен»: Метание мяча 150 гр. – 50 метров</p> <p>Кросс 1000 – 4.00 сек.</p>	
23-24	<p>Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения, отбор мяча.</p> <p>Передача мяча на среднее расстояние. Удары по катящемуся мячу в ворота. Игра в «Квадрат». Учебная игра футбол.</p>	
25-26	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание гранаты (700 гр.) на дальность. Бег 2000 м. Учебная игра футбол.</p>	
27-28	<p>Специальные беговые и прыжковые упр. Разыгрывание штрафных и свободных ударов, передача на среднее расстояние. Жонглирование, удары по летящему мячу в ворота. Игра в «Квадрат». Техника игры вратаря, ловля мяча, ловля мяча снизу, ловля мяча сверху.</p> <p>Двусторонняя учебная игра.</p>	
29-30	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание гранаты (700 гр.) на дальность. Бег 2000 м. Учебная игра футбол.</p>	
31-32	<p>Специальные беговые и прыжковые упр. Разыгрывание штрафных и свободных ударов, передача на среднее расстояние. Двусторонняя учебная игра. Подведение итогов за год.</p>	