

Министерство образования
Республики Беларусь

Физическая культура и здоровье **10** *класс*

Примерное календарно- тематическое планирование

2015 / 2016 учебный год

Пособие для учителей учреждений
общего среднего образования

*Рекомендовано
Научно-методическим учреждением
«Национальный институт образования»
Министерства образования
Республики Беларусь*

Минск
Национальный институт образования
«Аверсэв»
2015

Авторы:

Овчаров В. С., заместитель директора учреждения
«Республиканский центр физического воспитания
и спорта учащихся и студентов»;

Быстрая Т. Ф., начальник отдела учреждения
«Республиканский центр физического воспитания
и спорта учащихся и студентов»;

Воронцов В. Л., учитель-методист учреждения образования
«Средняя школа № 10 имени С. Ф. Рубанова г. Слуцка»

Предисловие

Примерное поурочное календарно-тематическое планирование (КТП) разработано в соответствии с образовательным стандартом общего среднего образования, учебной программой для учреждений общего среднего образования «Физическая культура и здоровье» для 10 классов (Минск: НИО, 2015) и является частью учебно-методического комплекса учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

КТП адресовано учителям физической культуры учреждений общего среднего образования, методистам, работникам органов управления образованием.

Введение

Примерное поурочное календарно-тематическое планирование (КТП) разработано в целях формирования учебно-методического комплекса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». КТП соответствует образовательным стандартам общего среднего образования, а также учебной программе «Физическая культура и здоровье. 10 класс» для учреждений общего среднего образования (Минск: НИО, 2015).

Практика показывает, что успешность овладения школьниками программным материалом во многом зависит от логики его распределения в структуре учебного процесса. Планирование содержания учебного материала по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» значительно отличается от планирования по другим учебным предметам. Это обусловлено не только структурой учебных программ, но и спецификой преподавания данного предмета на третьей ступени общего среднего образования. Предлагаемое КТП демонстрирует примерное четвертное распределение учебного материала для учащихся, изучающих учебный предмет «Физическая культура и здоровье» на базовом уровне.

Специфика системы физического воспитания учащихся старших классов предусматривает тесную взаимосвязь образовательного процесса (уроков физической культуры) с физкультурно-оздоровительными мероприятиями, во время которых решается триединая задача образования, воспитания и оздоровления учащихся. При этом учитель создает на уроках такие условия, при которых школьники усваивают специальные физкультурные знания, формируют жизненно важные двигательные умения, навыки и способы деятельности, развивают различные физические качества, учатся применять приобретенные навыки и качества в условиях жизнедеятельности. То есть в процессе учебных занятий происходит формирование личностных, предметных и метапредметных компетенций, целенаправленное комплексное воздействие не только на умственное, но и на физическое развитие учащихся.

Общие требования к планированию учебного материала

Каждый учитель физической культуры планирует на учебный год содержание учебного материала с учетом оптимального решения задач физического воспитания учащихся, их возрастно-половых, психических и физиологических особенностей, а также реальных условий проведения учебных занятий, наличия и состояния спортивной базы, оборудования, инвентаря, традиций школы и интересов учащихся, состояния их физического здоровья, уровня развития двигательных способностей и физической подготовленности.

Процесс планирования учебного материала базируется на структурном поэтапном распределении учебного материала с учетом деления учебного года на четверти, наличия каникулярных периодов в учебном году, решения триединой задачи образования, воспитания и оздоровления учащихся, использования научно обоснованной последовательности (этапов) формирования двигательных умений, навыков, способов деятельности, а также наличия в каждом уроке учебного материала для развития двигательных способностей учащихся.

Министерством образования Республики Беларусь рекомендован определенный перечень документов планирования учебного материала. С учетом специфики учебного предмета каждый учитель физической культуры разрабатывает следующие документы планирования:

- годовой план-график распределения учебного материала;
- четвертные поурочные календарно-тематические планы распределения учебного материала;
- планы-конспекты уроков.

В них отражается система соподчиненных учебных задач, определяются сроки их реализации, этапы формирования двигательных умений, навыков, способов деятельности, методы организации и проведения учебных занятий, дозировка нагрузок, формы и сроки контроля учебных достижений учащихся и др.

Перечисленными документами планирования допускается пользоваться в течение ряда лет, внося в них лишь необходимые изменения или дополнения при соответствующих изменениях в содержании учебных программ или в нормативных документах Министерства образования Республики Беларусь.

Предлагаемые формы календарно-тематического планирования являются традиционными, апробированы в течение многих лет и активно используются на практике.

Годовой план-график распределения учебного материала и четвертные поурочные календарно-тематические планы согласовываются администрацией учреждения образования на каждый учебный год.

Указанные документы планирования хранятся у учителя в учреждении образования в течение всего учебного года.

Теория и методика физического воспитания учащихся предполагает использование определенной аббревиатуры для поурочного календарно-тематического планирования учебного материала, обозначающей **этапы формирования двигательных умений, навыков и способов деятельности**:

- О** — ознакомление;
- Р** — разучивание;
- З** — закрепление;
- С** — совершенствование;
- К** — контроль.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
 РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ X КЛАССА
 (девушки и юноши)**

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Количество часов				
	учебные занятия	из них по четвертям			
		I	II	III	IV
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ	45	11	10	12	12
Основы физкультурных знаний	4	1	1	1	1
Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях	0,5	0,25			0,25
Двигательные способности человека	1	0,5	0,5		
Методика самостоятельных занятий, самоконтроль	1			1	
Здоровый образ жизни	1	0,25			0,75
Олимпизм и олимпийское движение	0,5		0,5		
Основы видов спорта	35	7	9	11	8
Легкая атлетика	9	5			4
Легкая атлетика – кроссовая подготовка ¹	0(8)			0(8)	
Аэробика спортивная, акробатика (д) Гимнастика атлетическая, акробатика (ю)	8	2	6		
Лыжные гонки	8			8	
Спортивные игры	10		3	3	4
Тестирование	6	3			3
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	25	7	6	8	4
Плавание ²	до 24				
Аэробика спортивная (д)	+				
Акробатика (д)	+				
Гимнастика атлетическая (ю)	+				
Баскетбол	+				
Волейбол	+				
Гандбол	+				
Футбол	+				
Теннис настольный	+				
Всего	70	18	16	20	16

¹ В условиях бесснежной зимы вместо лыжной подготовки.

² При наличии условий для учебных занятий по плаванию.

**Календарно-тематический план распределения
учебного материала для девушек
10 класс**

(количество часов в год — 70)

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
I четверть (18 ч)																		
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ																		
Основы физкультурных знаний																		
Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях. Предупреждение травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема, в лесопарковой зоне. Правила безопасного поведения на учебных занятиях, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, на спортивных соревнованиях	О						С											
Двигательные способности человека																		
Силловые способности. Мышечная сила. Прикладное значение мышечной силы для девушек. Способы измерения.																		
Скоростные способности. Прикладное значение скоростных способностей для девушек в современных условиях. Показатели и разновидности скоростных способностей девушек. Время двигательной реакции.										О								
Скоростно-силовые способности. Виды скоростно-силовых способностей. Прикладное значение скоростно-силовых способностей для девушек. Факторы, влияющие на скоростно-силовые способности. Способы измерения																		
Здоровый образ жизни Влияние курения, алкоголя, наркотических веществ, переедания и других негативных факторов															О			

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
на состояние здоровья и генетический код девушки. Благотворное влияние физических упражнений на здоровье девушки и будущего потомства. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Средства физической культуры в здоровом образе жизни девушки. Оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни, в различные времена года																		
Основы видов спорта																		
Легкая атлетика																		
Разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции; оздоровительная ходьба; скандинавская ходьба с лыжными палками в руках	О/Р	З	С	С	С													
Бег с заданной скоростью в заданное время	С	С																
эстафетный бег по кругу	С	С																
с низкого и высокого старта 100 м на скорость			С	С	С	С												
челночный 4×9 м			С		С		К											
равномерный и переменный до 6 мин		С		С		С												
кроссовый			С		С													
Прыжки с места толчком двумя ногами на дальность				С	С		К											
прыжки в длину с разбега на дальность			С	С	С	К												
Метание мяча на дальность с места, с четырехбросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность	З	С	С		С	К												
в горизонтальную цель	С	С	К															
Аэробика спортивная																		
Разновидности шагов: приставной шаг в сторону, основной шаг, скрестный шаг, шаги ноги врозь — ноги вместе									О/Р	З	С	С						

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Комбинации из шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круговые движения руками, предплечьями, плечами)																		
Подскоки ноги врозь — ноги вместе, с подниманием ноги вперед, в сторону, назад, с ноги на ногу; на месте на двух ногах в сочетании с различными движениями рук, попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук. Соединение подскоков ноги врозь — ноги с различными положениями рук									О/Р	З	С	С						
Подъемы колена поочередные и многократные. Подъемы колена с подскоком									С		С							
Выпады вперед, в стороны, с подскоками									С		С							
Махи ногами вперед, в стороны, вперед и в стороны с подскоками										С		С		С				
Элементы гибкости: полушагат на правую ногу, на левую ногу, попеременный полушагат и шпагат. Волны из исходных положений стоя, сидя на пятках на полу										С		С	С					
Упражнения в равновесии: повороты на 360° стоя на одной ноге, другая прижата к голенистоупу; равновесие стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, другую ногу в сторону, руки вверх или в стороны. Удержание равновесия после приземления, прыжков и подскоков									О/Р	З	С	С						
Комплекс из не менее восьми изученных упражнений														С	С	С	К	
Тестирование																		
Челночный бег 4×9 м или прыжки через короткую скакалку за 1 мин.																		
Прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь							К											

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин								К										
Бег 30 м. Бег 1000 м, или ходьба 2000 м, или 6-минутный бег								К										
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (на примере аэробики спортивной)																		
<i>Разновидности бега.</i> Бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук и с кругами												С		С				С
<i>Подъем колена.</i> Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена									С			С						
<i>Выпады.</i> Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь — ноги вместе с выпадами												С	С		С			
<i>Махи.</i> Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук										С		С	С					
Элементы трудности																		
<i>Элементы динамической силы.</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени, с опорой ноги врозь. Круговые движения поочередно правой и левой ногами из исходного положения присед на одной, другая — в сторону на носок															С	С	С	С

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<i>Элементы статической силы. Из исходного положения лежа на спине, руки вверх или за голову поднимание и опускание туловища. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или поднимание таза над полом в том же исходном положении). Углы (силовое удержание ног в упоре): угол ноги врозь с опорой на одну руку, упор углом ноги врозь, упоры углом ноги врозь на гимнастической скамейке</i>															С	С	С	С
<i>Прыжки. Прыжки прогнувшись, прыжки с подкидного мостика, прыжки в глубину (с гимнастической скамейки) с приземлением в полуприсед, руки в стороны. Прыжки с поворотом на 180° и на 360°. С опорой руками о гимнастическую стенку прыжки вверх с разведением ног в стороны на угол не менее 90°. Прыжки «ножницы» (с поочередным взмахом ног вперед)</i>															С	С	С	С
Примерные домашние задания (по выбору учителя)																		
Комплексы утренней гимнастики из 12–14 упражнений с гимнастической палкой, скакалкой. Подтягивания в висе из положения стоя на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади и в упоре лежа. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой. Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине с касанием пола за головой. Из исходного положения стоя упор присев, упор лежа, упор присев, встать в исходное положение. Поочередные приседания на правой и левой ногах. Глубокие приседания с выпрыгиванием вверх. Равновесие на одной ноге (стойка «Фламинго»). Равномерный бег до 3 км		+	+	+	+	+	+	+										
Бег на месте с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений											+		+		+		+	
Прыжки через короткую скакалку										+		+		+		+		+
Езда на велосипеде до 8 км	+			+						+			+			+		
Подготовка к участию в спортивных соревнованиях		+		+	+													

Разделы и темы учебного материала	Номер урока															
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
II четверть (20 ч)																
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ																
Основы физкультурных знаний																
Двигательные способности человека <i>Выносливость.</i> Выносливость, ее разновидности и значение в жизни девушки. Силовая, скоростная, скоростно-силовая, общая выносливость и ее показатели. Значение выносливости для девушек. Факторы, влияющие на развитие выносливости. <i>Гибкость.</i> Эстетическое и прикладное значение гибкости для девушки. Виды гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Показатели гибкости. <i>Координационные способности.</i> Эстетическое и прикладное значение координационных способностей для девушки. Виды координационных способностей, их показатели и тесты для оценки. Факторы, влияющие на развитие координационных способностей									О						С	
Олимпизм и олимпийское движение. Функции Национального олимпийского комитета Республики Беларусь (НОК). Международные связи. Влияние НОК на развитие в стране спорта для всех. Новейшая олимпийская история Беларуси (с 1994 г.)	О								С							
Основы видов спорта																
Акробатика																
Стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног	С	С	С	С	К											
Равновесие «ласточка»	С		С	К												
В группировке два кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно		С	С		С	С										
«Полупагат» и «шпагат»	С	С		С		К										
Переворот боком («колесо»)			С		С		С									
Комбинация из не менее шести изученных упражнений				С	С	С	К									

Разделы и темы учебного материала	Номер урока															
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Спортивные игры (волейбол)																
Приемы мяча снизу								С	С	С		С	К			
Передача мяча сверху									С	С	С	С	С	К		
Нижняя и верхняя подачи с попаданием в зоны 1, 6 и 5											С		С	С	К	
Вторая передача в зоны 4 и 2																
Нападающий удар										О/Р	3	С	С	С	С	С
Блокирование нападающего удара										О/Р	3	С	С	С	С	С
Страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе												С		С		С
Учебная игра								+	+	+	+	+	+	+	+	+
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (на примере волейбола)																
Перемещения приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед, с выпрыгиванием и приземлением на обе ноги. Прыжок вверх толчком одной и двумя ногами. Падение в правую и левую стороны на бедро и туловище с места и с шага. Падение назад с перекатом на спину													О/Р	3	С	С
Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с перемещением, через сетку в положении стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке									С	С	С					
Прием мяча снизу двумя руками после подачи, снизу в падении вправо и влево, снизу одной рукой в падении вперед с опорой на другую руку. Прием мяча, отскокившего от сетки. Игра ногой и другими частями тела								С	С	С						
Нападающий удар в прыжке толчком одной и двумя ногами из второй, третьей и четвертой зоны, атакующий удар со второй линии. Обманный атакующий удар. Блокирование атакующего удара										С	С	С	С	С	С	С
Нижняя и верхняя прямая подача с попаданием в первую, пятую и шестую зоны											С	С		С		С

Разделы и темы учебного материала	Номер урока															
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Тактика нападения: индивидуальные действия, обманные передачи и удары, выбор направления передачи и атакующего удара с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности соперников, выбор и применение обманных действий против конкретного защитника; взаимодействие игроков первой и второй линий между собой для завершения атаки											O/P	3	C	C	C	C
Тактика защиты: блокирование атакующего удара, взаимодействие свободных зон, атака «вторым темпом», использование в игре «либеро»											O/P	3	C	C	C	C
Использование разученных технических и тактических приемов в игре в волейбол								C	C	C	C	C	C	C	C	C
Примерные домашние задания (по выбору учителя)																
Комплексы утренней гимнастики из 12–14 упражнений с гимнастической палкой, скакалкой. Подтягивания в висе из положения стоя на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади и в упоре лежа. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой. Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине с касанием пола за головой. Из исходного положения стоя упор присев, упор лежа, упор присев, встать в исходное положение. Поочередные приседания на правой и левой ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Глубокие приседания с выпрыгиванием вверх. Равновесие на одной ноге (стойка «Фламинго»). Равномерный бег до 3 км Бег на месте с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений								+		+		+		+		
Прыжки через короткую скакалку									+		+		+		+	+
Подготовка к участию в спортивных соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																			
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
III четверть (20 ч)																				
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ																				
Основы физкультурных знаний																				
Методика самостоятельных занятий, самоконтроль Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей). Правила отбора средств для решения задач самостоятельных занятий с учетом цикличности физиологических функций женского организма. Выбор методов, рекомендуемых для использования этих средств. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Предварительный, промежуточный, итоговый самоконтроль																				
	О											С								
Основы видов спорта																				
Льжные гонки																				
Передвижение бесшажным одновременным ходом	С	С	С	С	С															
Передвижение одношажным одновременным ходом	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С										
Передвижение двухшажным одновременным ходом	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С										
Передвижение попеременным двухшажным ходом																				
Передвижение коньковым ходом											С	С	С	С						
Переход от одновременных ходов к попеременным и обратно											С	С	К	С	С	С	С			
Подъемы «лесенкой», «полулелочкой», «елочкой»											С	С	С	С	С	С	С			
Спуски в высокой, средней стойках		С									С	С	С	С	С	С	С			
Торможение «полуплугом», «плугом»		С									С	С	С	С	С	С	С			
Повороты в движении											С	С	С	С	С	С	С			
Прохождение дистанции до 3 км											+	+	+	+	+	+	+			
Легкая атлетика – кроссовая подготовка (в условиях беснежной зимы)																				
Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																			
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Чередование равномерного бега и ускорений по пересеченной местности	С	С		С		С		С												
Преодоление вертикальных (с опорой и без опоры) и горизонтальных препятствий в прыжке с приземлением на одну ногу без нарушения ритма бега		С	С	С	С	С	С	К												
Финишное ускорение			С		С		С													
Тактика распределения сил в беге на кроссовой дистанции до 2 км				С	С	С	С	К												
Спортивные игры (волейбол)																				
Приемы мяча снизу										С	С									
Передачи мяча сверху										С	С									
Нижняя и верхняя подачи с попаданием в зоны 1, 6 и 5										С	С									
Вторая передача в зоны 4 и 2												С		С						
Нападающий удар													С		С					
Блокирование нападающего удара														С		С				
Страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе															С		С			
Учебная игра																				
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (на примере волейбола)																				
Перемещения приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед, с выпрыгиванием и приземлением на обе ноги. Прыжок вверх толчком одной и двумя ногами. Падение в правую и левую стороны на бедро и туловище с места и с шага. Падение назад с перекатом на спину											С	С	С							
Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку в положении стоя на месте и с передвиганиями вдоль сетки. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке										С	С	С		С		С				
Прием мяча снизу двумя руками после подачи, снизу в падении вправо и влево, снизу одной рукой в падении вперед с опорой на другую руку. Прием мяча, отскокнвшего от сетки. Игра ногами и другими частями тела										С	С	С			С		С			С

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																				
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	
Нападающий удар в прыжке толчком одной и двумя ногами из второй, третьей и четвертой зоны, атакующий удар со второй линии. Обманный атакующий удар. Блокирование атакующего удара													С		С		С			С	С
Нижняя и верхняя прямая подача с попаданием в первую, пятую и шестую зоны										С	С										
Тактика нападения: индивидуальные действия, обманные передачи и удары, выбор направления передачи и атакующего удара с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности соперников, выбор и применение обманных действий против конкретного защитника; взаимодействие игроков первой и второй линий между собой для завершения атаки														С		С		С			С
Тактика защиты: блокирование атакующего удара, взаимодействие свободных зон, атака «вторым темпом», использование в игре «либеро»														С		С		С			С
Использование разученных технических и тактических приемов в игре в волейбол										+					+					+	+
Примерные домашние задания (по выбору учителя)																					
Комплексы утренняя гимнастики из 12–14 упражнений с гимнастической палкой, скакалкой.																					
Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади и в упоре лежа.																					
Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой.																					
Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине с касанием пола за головой.																					
Поочередные приседания на правой и левой ногах. Глубокие приседания с выпрыгиванием вверх.																					
Равновесие на одной ноге (стойка «Фламинго»)																					
Бег на месте с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений																					
Прыжки через короткую скакалку																					
Ходьба на лыжах до 3 км																					
Подготовка к участию в спортивных соревнованиях																					

Разделы и темы учебного материала	Номер урока															
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
IV четверть (16 ч)																
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ																
Основы физкультурных знаний																
Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях. Предупреждение травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема, в лесопарковой зоне. Правила безопасного поведения во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	С															
Здоровый образ жизни Влияние курения, алкоголя, наркотических веществ и других негативных факторов на состояние здоровья и генетический код девушки. Благотворное влияние физических упражнений на здоровье девушки и будущего потомства. Требования к формированию здорового образа жизни средстами физической культуры. Оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни, в различные времена года								С							С	
Основы видов спорта																
Спортивные игры (волейбол)																
Приемы мяча снизу	С	С	С	С												
Передачи мяча сверху	С	С	С	С												
Вторая передача в зоны 4 и 2		С		С												
Нападающий удар			С		С					С						
Блокирование нападающего удара			С		С					С						
Страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе	С		С		С					С						
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+								
Легкая атлетика																
Ходьба с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на определенных отрезках дистанции; скандинавская ходьба с лыжными палками в руках										С	С	С			С	С
Бег с заданной скоростью в заданное время										С		С	С			

Разделы и темы учебного материала	Номер урока															
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
равномерный и переменный бег 2, 4, 6 мин									+	+	+	+	+		+	+
кроссовый бег по пересеченной местности									+	+	+				+	+
Прыжки в высоту с разбега изученным способом									С	С	К					
прыжки в длину с разбега на дальность															С	С
Метание мяча 150 г на дальность с места, с четырех бросковых шагов и с полного разбега по коридору 10 м									С	С	С				С	С
в горизонтальную цель с расстояния 20–25 м									С	С	С					
Тестирование																
Челночный бег 4×9 м или прыжки через короткую скакалку за 1 мин.																
Прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из-за голвы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь												К				
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке.													К			
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин																
Бег 30 м.																
Бег 1000 м, или ходьба 2000 м, или 6-минутный бег														К		
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (на примере волейбола)																
Перемещение приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед, с выпрыгиванием и приземлением на обе ноги. Прыжок вверх толчком одной и двумя ногами. Падение в правую и левую стороны на бедро и туловище с места и с шага. Падение назад с перекатом на спину	С			С												
Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с перемещением мест, через сетку в положении стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке		С		С		С										

Разделы и темы учебного материала	Номер урока															
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
Прием мяча снизу двумя руками после подачи, снизу в падении вправо и влево, снизу одной рукой в падении вперед с опорой на другую руку. Прием мяча, отскочившего от сетки. Игра ногой и другими частями тела			С		С		С									
Нападающий удар в прыжке толчком одной и двумя ногами из второй, третьей и четвертой зоны, атакующий удар со второй линии. Обманный атакующий удар. Блокирование атакующего удара				С		С		С								
Нижняя и верхняя прямая подача с попаданием в первую, пятую и шестую зоны	С	С			С		С									
Тактика нападения: индивидуальные действия, обманные передачи и удары, выбор направления передачи и атакующего удара с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности соперников, выбор и применение обманных действий против конкретного защитника; взаимодействие игроков первой и второй линий между собой для завершения атаки			С		С		С									
Тактика защиты: блокирование атакующего удара, взаимодействие свободных зон, атака «вторым темпом», использование в игре «либеро»				С		С		С								
Использование разученных технических и тактических приемов в игре в волейбол	+	+	+	+	+	+	+	+								
Примерные домашние задания (по выбору учителя)																
Комплексы утренней гимнастики из 12–14 упражнений с гимнастической палкой, скакалкой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади и в упоре лежа. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой.																
Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине с касанием пола за головой.																
Поочередные приседания на правой и левой ногах.																
Глубокие приседания с выпрыгиванием вверх																
Прыжки через короткую скакалку	+	+	+	+	+	+	+	+								
Езда на велосипеде до 8 км									+					+	+	+
Подготовка к участию в спортивных соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**Календарно-тематический план распределения
учебного материала для юношей
10 класс**

(количество часов в год — 70)

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
I четверть (18 ч)																		
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ																		
Основы физкультурных знаний																		
Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях. Предупреждение травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема, в лесопарковой зоне. Правила безопасного поведения на учебных занятиях, во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, на спортивных соревнованиях	О						С											
Двигательные способности человека																		
<i>Силловые способности.</i> Мышечная сила. Прикладное значение мышечной силы для юношей. Способы измерения.																		
<i>Скоростные способности.</i> Прикладное значение скоростных способностей для юношей в современных условиях. Показатели и разновидности скоростных способностей юношей. Время двигательной реакции.										О								
<i>Скоростно-силловые способности.</i> Виды скоростно-силловых способностей. Прикладное значение скоростно-силловых способностей для юношей. Факторы, влияющие на скоростно-силловые способности. Способы измерения																		
Здоровый образ жизни																		
Влияние курения, алкоголя, наркотических веществ, переиздания и других негативных факторов на состояние здоровья и генетический код юноши.															О			

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Благотворное влияние физических упражнений на здоровье юношей. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Средства физической культуры в здоровом образе жизни юношей. Оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни, в различные времена года																		
Основы видов спорта																		
Легкая атлетика																		
Разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции; оздоровительная ходьба; скандинавская ходьба с лыжными палками в руках	О/Р	3	С	С	+													
Бег с заданной скоростью в заданное время	С	С																
эстафетный бег по кругу	С	С																
с низкого и высокого старта 100 м на скорость			С	С	К													
челночный 4×9 м			С			С	К											
равномерный и переменный до 6 мин		С		С	С													
кроссовый		+	+	+	+													
Прыжки с места толчком двумя ногами дальность				С	С	С	К											
прыжки в длину с разбега на дальность			С	С	С	К												
Метание мяча с четырех бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность	3	С	С	К														
Метание гранаты 700 г с места и четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность			О/Р	3	С	С												
в горизонтальную цель с расстояния 20–25 м			С	С	С													

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Гимнастика атлетическая																		
Упражнения для развития силы и силовой выносливости двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапециевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча										О/Р	З	С	С					
Упражнения с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.); с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.)										О/Р	З	С	С					
Комплексы упражнений для формирования мышечной массы											С			С	С			С
Тестирование																		
Челночный бег 4×9 м или прыжки через короткую скакалку за 1 мин.																		
Прыжок в длину с места или тройной прыжок с места толчком двумя ногами							К											
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке.																		
Подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях								К										
Бег 30 м.																		
Бег 1500 м, или ходьба 3000 м, или 6-минутный бег									К									
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (на примере гимнастики атлетической)																		
Формирование правильной осанки. Ходьба с пред-метом на голове по линии на полу, по гимнастической скамейке; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными												С		С	С			С

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
шагами по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке с поворотами, приседаниями с сохранением правильной осанки																		
Упражнения для различных групп мышц: для мышц голени: подъемы на носки с отягощением									С		С							
для мышц спины: наклоны вперед со штангой за головой; тяга штанги к груди в положении лежа, тяга Т-образной штанги к груди в наклоне, подтягивания на перекладине										С		С			С			
для мышц груди: жим гантелей на наклонной скамье головой вниз, жим штанги узким хватом, разведение рук с гантелями в положении лежа на наклонной скамье головой вниз										С		С			С			
для мышц плечевого пояса: жим гантелей стоя, тяга блочного устройства одной рукой, в наклоне, разведение рук с гантелями на наклонной скамье, подъем гантели одной рукой в положении лежа на наклонной скамье под углом 45°												С		С			С	
для мышц рук: сгибание рук на скамье под углом 45°, сидя, хватом сверху, разгибание рук со штангой из-за головы, из-за головы стоя, в положении лежа на наклонной скамье												С			С	С		С
для мышц брюшного пресса: подтягивание коленей к груди сидя, наклоны туловища в стороны													С	С			С	С
для мышц бедра: частичные приседания (упражнение выполняется на четверть, половину или три четверти амплитуды)									С									

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Упражнения, комплексы и игры для развития координационных и кондиционных способностей учащихся																		
Кроссовый бег от 15–20 до 30–40 мин с частотой пульса 120–140 уд/мин; переменный, повторный бег; игра в футбол, баскетбол, гандбол (по выбору учителя)									+		+	+	+	+	+	+	+	+
Выпады вперед со штангой на плечах в полуприседе; приседания со штангой на груди; приседания с опорой о подставку за спиной, туловище отклонено назад, под пятки подложен брусок; подъемы на носки в положении сидя со штангой на коленях									С		С	С	С	С	С	С	С	С
Тяга штанги к груди широким хватом в наклоне, в положении лежа, подтягивание на перекладине широким хватом; наклоны вперед со штангой за головой; жим штанги на горизонтальной и на наклонной скамье; жим штанги узким хватом; жим гантелей в положении сидя; тяга блока одной рукой																		
Сгибание и разгибание рук с гантелями, со штангой в локтевых суставах; разгибание рук в локтевых суставах с гантелями, со штангой из-за головы									С		С	С	С	С	С	С	С	С
Подъемы коленей к груди в положении сидя; наклоны туловища в стороны												С	С	С	С	С	С	С
Тяга блока вниз в положении стоя на коленях; частичные приседания в положении стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч																		

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Разведение рук с гантелями в положении лежа на скамье; разведение прямых рук с гантелями в положении лежа лицом вниз на наклонной скамье до 45°; подъем гантели одной рукой в положении лежа боком на горизонтальной скамье хватом сверху; выпрямление рук с гантелями в положении наклона вперед; разгибание рук в локтевых суставах с гантелями в положении лежа на скамье												С		С		С		С
Примерные домашние задания (по выбору учителя)																		
Комплексы утренней гимнастики из 12–14 упражнений с гимнастической палкой, скакалкой	+	+	+	+	+	+	+	+										
Подтягивания в висе из положения стоя на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади и в упоре лежа. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой.									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине с касанием пола за головой																		
Из исходного положения стоя упор присев, упор лежа, упор присев, встать в исходное положение. Поочередные приседания на правой и левой ногах. Глубокие приседания с выпрыгиванием вверх. Равновесие на одной ноге (стойка «Фламинго»)										+	+	+	+	+	+	+	+	+
Равномерный бег до 3 км		+	+	+	+	+	+	+	+									
Бег на месте с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений											+		+		+		+	
Прыжки через короткую скакалку										+		+		+		+		+
Езда на велосипеде до 8 км	+			+						+			+			+		
Подготовка к участию в спортивных соревнованиях		+	+	+	+	+												

Разделы и темы учебного материала	Номер урока															
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
II четверть (16 ч)																
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ																
Основы физкультурных знаний																
Двигательные способности человека <i>Выносливость.</i> Выносливость, ее разновидности и значение в жизни юноши. Силовая, скоростная, скоростно-силовая, об- щая выносливость и ее показатели. Значение выносливости для юношей. Факторы, влияющие на развитие выносливости. <i>Гибкость.</i> Эстетическое и прикладное значение гибкости для юноши. Виды гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Показатели гибкости. <i>Координационные способности.</i> Эстетическое и прикладное значение координационных способностей для юноши. Виды координационных способностей, их показатели и тесты для оценки. Факторы, влияющие на развитие координационных способностей																
Олимпизм и олимпийское движение. Функции Национально-го олимпийского комитета Республики Беларусь (НОК). Международные связи. Влияние НОК на развитие в стране спорта для всех. Новейшая олимпийская история Беларуси (с 1994 г.)	О							С								
Основы видов спорта																
Акробатика																
В группировке два-три кувырка вперед слитно	С		С													
В группировке два-три кувырка назад слитно	С		С													
Два переворота боком («колесо») слитно			З	С	С											
Стойка на голове и руках	С		С		С	С										
Стойка на руках (с помощью)				С	С	С										
Комбинация из не менее пяти изученных элементов			С	С	С	К										
Спортивные игры (футбол)																
Ведение мяча различными способами								С		С	С		С	С	С	
Жонглирование мячом одной и двумя ногами								С		С						
Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы								С	С	С				С	К	

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																		
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34			
Удары внешней частью подъема, носком							С	С	С					С	С				
Удары по летящему мячу								О/Р	З	С	С	С	С						
Технико-тактические связки: ведение — передача, прием — передача, прием — ведение — передача									О/Р	З	С	С	С	К	+				
Тактические действия в защите и нападении при игре 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков									О/Р	З	С	С	К	+	+				
Подвижные игры и эстафеты на развитие координационных способностей, гибкости, быстроты (с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам)						+					+		+		+				
Игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря)						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Учебная игра в футбол						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (на примере футбола)																			
Разнообразные способы ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом, игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча, формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков, игры для команд из 7 человек, тесты на игровые способности, игры в футбол командой из 8 человек с учетом разделения поля на участки						О/Р	З	С					С	С	С				
Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. Упражнения в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок: ведение — передача, прием — передача, прием — ведение — передача								С	С	С	С	С							
Удары на дальность и точность, обводка — отбор мяча, обводка — удар в ворота, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугльнике											С	С	С	С	С				

Разделы и темы учебного материала	Номер урока															
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений; игры с бегом, прыжками, передачами и ловлей мяча							+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения переменной интенсивности для развития игровой выносливости (бег с ведением мяча на дистанции до 1 км с ускорением, рывками, прыжками и другими упражнениями, приближенными по своему характеру к игре в футбол), скоростно-силовых качеств, силы (упражнения с небольшими отягощениями)								+	+	+	+	+	+	+	+	
Примерные домашние задания (по выбору учителя)																
Комплексы утренней гимнастики из 12–14 упражнений с гимнастической палкой, скакалкой	+		+	+	+	+										
Подтягивания в висе из положения стоя на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади и в упоре лежа.																
Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой.	+		+	+	+	+										
Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине с касанием пола за головой																
Из исходного положения стоя упор присев, упор лежа, упор присев, встать в исходное положение.																
Почередные приседания на правой и левой ногах. Глубокие приседания с выпрыгиванием вверх.																
Равновесие на одной ноге (стойка «Фламинго»)																
Равномерный бег до 3 км																
Бег на месте с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений																
Прыжки через короткую скакалку	+		+		+											
Подготовка к участию в спортивных соревнованиях	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																			
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
III четверть (20 ч)																				
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ																				
Основы физкультурных знаний																				
Методика самостоятельных занятий, самоконтроль																				
Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня. Физические упражнения для сохранения и улучшения здоровья: ходьба, бег трусцой, плавание, гребля, прогулки на лыжах, спортивные и подвижные игры. Особенности дыхания при выполнении упражнений для развития силы и формирования рельефа мышц. Упражнения для активного отдыха и восстановления. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю	О										С									
Основы видов спорта																				
Лыжные гонки																				
Передвижение бесшажным одновременным ходом	С	С	С	С	С															
Передвижение одношажным одновременным ходом	С	С	С	С	С	С	С	С	С											
Передвижение двухшажным одновременным ходом	С	С	С	С	С															
Передвижение попеременным двухшажным ходом			С	С	С	С	С	С	С											
Передвижение коньковым ходом						С	С	С	С	С	С	С	С							
Переход от одновременных ходов к попеременным и обратно										С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
Подъемы «лесенкой», «полулесенкой», «елочкой»				С						С	С	С	С							
Спуски в высокой, средней стойках		С		С						С	С	С	С							

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																				
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	
Торможение «полуплугом», «плугом»	С		С	С		С	С	С													
Повороты в движении			С		С		С														
Прохождение дистанции до 5 км		+	+	+	+	+	+	+	+												
Легкая атлетика – кроссовая подготовка (в условиях беснежной зимы)																					
Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности	С		С	С	С	С	С	С	С												
Чередование равномерного бега и ускорений по пересеченной местности	С	С	С	С	С	С	С	С													
Преодоление вертикальных (с опорой и без опоры) и горизонтальных препятствий в прыжке с приземлением на одну ногу без нарушения ритма бега		С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
Финишное ускорение			С		С		С														
Тактика распределения сил в беге на кроссовой дистанции до 3 км				С	С	С	С	С	К												
Спортивные игры (футбол)																					
Ведения мяча различными способами										С	С	С									
Жонглирование мячом одной и двумя ногами										С	С	С									
Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы										С	С										
Удары внешней частью подъема, носком												С		С							
Удары по летящему мячу													С		С						
Технико-тактические связи: ведение – передача, прием – передача, прием – ведение – передача													С		С		С	С	К		
Тактические действия в защите и нападении при игре 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков													С		С		С				
Подвижные игры и эстафеты на развитие координационных способностей, гибкости, быстроты (с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам)										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																				
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	
Игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря)										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Учебная игра в футбол										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (на примере футбола)																					
Разнообразные способы ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом, игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча, формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков, игры для команд из 7 человек, тесты на игровые способности, игры в футбол командой из 8 человек с учетом разделения поля на участки										С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. Упражнения в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок: ведение—передача, прием—передача, прием—ведение—передача															С	С	С	С	С	С	С
Удары на дальность и точность, обводка—отбор мяча, обводка—отбор—удар в ворота, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике																					
Упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений; игры с бегом, прыжками, передачами и ловлей мяча										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																				
	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	
Упражнения переменной интенсивности для развития игровой выносливости (бег с ведением мяча на дистанции до 1 км с ускорением, рывками, прыжками и другими упражнениями, приближенными по своему характеру к игре в футбол), скоростно-силовых качеств, силы (упражнения с небольшими отягощениями)										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Примерные домашние задания (по выбору учителя)																					
Комплексы упражнений утренней гимнастики из 12–14 упражнений с гимнастической палкой, скакалкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
Подтягивания в висе из положения стоя на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади и в упоре лежа. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой. Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине с касанием пола за головой																					
Из исходного положения стоя упор присев, упор лежа, упор присев, встать в исходное положение.																					
Поочередные приседания на правой и левой ногах. Глубокие приседания с выпрыгиванием вверх.	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
Равновесие на одной ноге (стойка «Фламинго»)																					
Равномерный бег до 3 км											+		+								
Бег на месте с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки через короткую скакалку																					
Ходьба на лыжах до 3 км	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
Подготовка к участию в спортивных соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+												

Разделы и темы учебного материала	Номер урока																
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	
IV четверть (20 ч)																	
ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ																	
Основы физкультурных знаний																	
Правила безопасного поведения на физкультурных и спор- тивных занятиях. Предупреждение травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема, в лесопарковой зоне. Правила безопасного поведения во время самостоятель- ных занятий физическими упражнениями	С																
Здоровый образ жизни Влияние курения, алкоголя, наркотических веществ и других негативных факторов на состояние здоровья и генетический код юности. Благотворное влияние физических упражнений на здоровье юности. Требования к формированию здорового образа жизни сред- ствами физической культуры. Оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни, в различные времена года								С								С	
Основы видов спорта																	
Спортивные игры (футбол)																	
Ведение мяча различными способами	С	С	С	С													
Жонглирование мячом одной и двумя ногами	С	С	С	С													
Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы		С		С													
Удары внешней частью подъема, носком				С	С	С	С										
Удары по летящему мячу				С	С	С											
Технико-тактические связи: ведение—передача, прием—пере- дача, прием—ведение—передача	С		С		С		С										
Тактические действия в защите и нападении при игре 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков	+	+	+	+	+	+	+	+									
Подвижные игры и эстафеты на развитие координационных способностей, гибкости, быстроты (с ведением мяча, с обвод- кой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам)	+	+	+	+	+	+	+	+									

Разделы и темы учебного материала	Номер урока															
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
Учебная игра в футбол	+	+	+	+	+	+	+	+								
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (на примере футбола)																
Разнообразные способы ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом, игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча, формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков, игры для команд из 7 человек, тесты на игровые способности, игры в футбол командой из 8 человек с учетом разделения поля на участки						С	С	С								
Передачи мяча в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок: ведение—передача, прием—передача, прием—ведение—передача	С	С	С	С	С											
Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу				С	С	С										
Удары на дальность и точность, обводка—отбор мяча, обводка—отбор—удар в ворота, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом, действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества), взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике																
Упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений; игры с бегом, прыжками, передачами и ловлей мяча	+	+	+	+	+	+	+	+								
Упражнения переменной интенсивности для развития игровой выносливости (бег с ведением мяча на дистанции до 1 км с ускорением, рывками, прыжками и другими упражнениями, приближенными по своему характеру к игре в футбол), скоростно-силовых качеств, силы (упражнения с небольшими отягощениями)	+	+	+	+	+	+	+	+								

Разделы и темы учебного материала	Номер урока															
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
Легкая атлетика																
Ходьба с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на определенных отрезках дистанции; скандинавская ходьба с лыжными палками в руках									С	С	С				С	С
Бег с заданной скоростью в заданное время									С		С					
Равномерный и переменный бег 2, 4, 6 мин									+	+	+	+	+	+	+	+
кроссовый бег по пересеченной местности									+	+	+				+	+
Прыжки в высоту с разбега изученным способом									С	С	К					
прыжки в длину с разбега на дальность															С	С
Метание мяча 150 г с четырех бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность									С	С	С				С	С
Метание гранаты 700 г с места и четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность										О/Р	З	С	С		К	
в горизонтальную цель с расстояния 20–25 м									С	С	С					
Тестирование																
Челночный бег 4×9 м или прыжки через короткую скакалку за 1 мин.												К				
Прыжок в длину с места или тройной прыжок с места голчком двумя ногами																
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке.													К			
Подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях																
Бег 30 м.																
Бег 1500 м, или ходьба 3000 м, или 6-минутный бег														К		
Примерные домашние задания (по выбору учителя)																
Комплексы утренней гимнастики из 12–14 упражнений с гимнастической палкой, скакалкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					

Разделы и темы учебного материала	Номер урока															
	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
Подтягивания в висе из положения стоя на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади и в упоре лежа. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, руки за головой. Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине с касанием пола за головой									+	+	+	+	+	+	+	+
Из исходного положения стоя упор присев, упор лежа, упор присев, встать в исходное положение. Поочередные приседания на правой и левой ногах. Глубокие приседания с выпрыгиванием вверх. Равновесие на одной ноге (стойка «Фламинго»)	+	+	+	+	+	+	+	+								
Бег на месте с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений	+	+	+	+	+	+	+	+								
Прыжки через короткую скакалку	+	+	+	+	+	+	+	+								
Ходьба на лыжах до 3 км									+	+	+	+	+	+	+	+
Подготовка к участию в спортивных соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+