

# ФИЗКУЛЬТУРА

## ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 11 КЛАССА

(девушки и юноши)

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Количество часов	Из них по четвертям			
		I	II	III	IV
<b>Инвариантный компонент</b>	<b>45</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>10</b>
<b>Основы физкультурных знаний</b>	<b>2</b>	<b>1</b>			<b>1</b>
Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях	0,5	0,25			0,25
Двигательные способности человека	0,5	0,25			0,25
Методика самостоятельных занятий, самоконтроль	0,25	0,25			
Здоровый образ жизни	0,5				0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,25	0,25			
<b>Основы видов спорта</b>	<b>37</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>6</b>
Легкая атлетика	9	5			4
Легкая атлетика – кроссовая подготовка <sup>1</sup>	0 (8)			0 (8)	
Аэробика спортивная, акробатика (д.) Гимнастика атлетическая, акробатика (ю.)	8	2	6		
Лыжные гонки	8			8	
Спортивные игры	12		4	6	2
<b>Тестирование уровня физической подготовленности</b>	<b>6</b>	<b>3</b>			<b>3</b>
<b>Вариативный компонент</b>	<b>25</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>5</b>
Плавание <sup>2</sup>	До 24				
Аэробика спортивная (д.)	+				
Акробатика (д.)	+				
Гимнастика атлетическая (ю.)	+				
Баскетбол	+				
Волейбол	+				
Гандбол	+				
Футбол	+				
Теннис настольный	+				
Легкая атлетика	+				
<b>Всего</b>	<b>70</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>15</b>

<sup>1</sup> В условиях бесснежной зимы вместо лыжной подготовки.

<sup>2</sup> При наличии условий для учебных занятий плаванием.

# Календарно-тематический план распределения учебного материала для девушек

## 11 класс

(количество часов в год — 70)

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>I четверть (17 ч)</b>																	
<b>Инвариантный компонент</b>																	
<b>Основы физкультурных знаний</b>																	
<b>Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях.</b> 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	+					+											
<b>Двигательные способности человека.</b> 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. Скоростно-силовые способности. Виды скоростно-силовых способностей. Прикладное значение скоростно-силовых способностей для девушек. Факторы, влияющие на скоростно-силовые способности. Способы измерения	+									+							
<b>Здоровый образ жизни.</b> Влияние курения, алкоголя, наркотических веществ, переиздания и других негативных факторов на состояние здоровья и генетический код девушки. Благоприятное влияние физических упражнений на здоровье девушки и будущего потомства. Требования к формированию	+														+		

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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																	
<b>Основы видов спорта</b>																	
<b>Легкая атлетика</b>																	
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	+														
Эстафетный бег по кругу		С	+														
Бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость			С	С	С	С											
Челночный бег 4 × 9 м			С		С		К										
Равномерный и переменный бег до 6 мин		С		С		С											
Кроссовый бег			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 четырех бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность		З	С		С	К											
Метание мяча в горизонтальную цель		С	К														
<b>Аэробика спортивная</b>																	
Разновидности шагов: приставной шаг в сторону, основной шаг, скрестный шаг, шагаи ноги врозь — ноги вместе. Комбинации из шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круговые движения руками, предплечьями, плечами).										О/Р	З	С	С				

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
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 различным положением рук																		
Подъемы колена поочередные и многократные. Подъемы колена с подскоком. Выпады вперед, в стороны, с подскоками										С		С						
Махи ногами вперед, в стороны, вперед и в стороны с подскоками											С		С		С			
Элементы гибкости: полушаг на правую ногу, на левую ногу, поперечный полушаг 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	3	С	С					
Комплекс из не менее восьми изученных упражнений														С	С	С	К	
<b>Тестирование</b>																		
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											
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке.								К										

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
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										
<b>Вариативный компонент</b> (на примере аэробики спортивной)																		
Разновидности бега. 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		
Подъем колена. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена										С		С						
Выпады. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь — ноги вместе с выпадами												С			С			
Махи. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук																		
<b>Элементы трудности</b>																		
Элементы динамической силы. 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. 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																		

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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. 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 очередным взмахом ног вперед)																	
<b>Домашние задания</b> (по выбору учителя)																	
Комплексы утренняя гимнастики из 12–14 упражнений с гимнастической палкой, скакалкой. Подтягивание в висе из положения стоя на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя назад 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		+	+	+	+	+											

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	<b>II четверть (16 ч)</b>															
<b>Инвариантный компонент</b>																
<b>Основы физкультурных знаний</b>																
<b>Двигательные способности человека.</b> Выносливость. 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. Гибкость. Эстетическое и прикладное значение гибкости для девушки. Виды гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Показатели гибкости. Координационные способности. Эстетическое и прикладное значение координационных способностей для девушки. Виды координационных способностей, их показатели и тесты для оценки. Факторы, влияющие на развитие координационных способностей									+						+	
<b>Олимпизм и олимпийское движение.</b> 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.)	+								+							
<b>Основы видов спорта</b>																
<b>Акробатика</b>																
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										
Полушагат и шпагат	С	С		С		К										
Переворот боком («колесо»)			С		С		С									

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Комбинация из не менее шести изученных упражнений				С	С	С	К									
<b>Спортивные игры</b>																
<b>Волейбол</b>																
Приемы мяча снизу								С	С	С		С	К			
Передачи 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								+	+	+	С					
Нападающий удар										О/Р	З	С	С	С	С	С
Блокирование нападающего удара										О/Р	З	С	С	С	С	С
Страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе												С		С		С
Учебная игра								+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Вариативный компонент</b> (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 перекагом на спину																
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 передвижениями вдоль сетки. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке								С	С	С	С	О/Р	З	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, отскок от сетки. Игра ногой и другими частями тела								С	С	С	С					



Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Нападающий удар в прыжке толчком одной и двумя ногами из зон 2, 3 и 4, атакующий удар со второй линии. Обманный атакующий удар. Блокирование атакующего удара										С	С	С	С	С	С	С
Нижняя и верхняя прямые подачи с попаданием в зоны 1, 5 и 6											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												О/Р	С	С	С	С
Тактика защиты: блокирование атакующего удара, взаимостраховка свободных зон, атака «вторым темпом», использование в игре «либеро»												О/Р	С	С	С	С
Использование разученных технических и тактических приемов в игре в волейбол								С	С	С	С	С	С	С	С	С
<b>Домашние задания (по выбору учителя)</b>																
Комплексы утренняя гимнастики из 12—14 упражнений с гимнастической палкой, скакалкой. Подтягивание 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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																						
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33							
Бег на месте с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений							+			+		+											
Прыжки через короткую скакалку								+			+		+		+	+							
Подготовка к участию в спортивных соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Компоненты, разделы, темы учебного материала	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	
<b>III четверть (22 ч)</b>																							
<b>Инвариантный компонент</b>																							
<b>Основы физкультурных знаний</b>																							
<b>Методика самостоятельных занятий, самоконтроль.</b> 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												+											
<b>Основы видов спорта</b>																							
<b>Лыжные гонки</b>																							
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																			

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																						
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	
Передвижение попережным двухшажным ходом			С	С	С	С	С	С	С														
Передвижение коньковым ходом						С	С	С	С														
Переход от одновременных ходов к попережным и обратно						С	С	С	К														
Подъемы «лесенкой», «полуселочкой», «елочкой»				С		С		С	С														
Спуски в высокой, средней стойках		С		С		С		С	С														
Торможение «полуплугом», «плугом»		С		С		С		С															
Повороты в движении			С		С		С																
Прохождение дистанции до 3 км			+	+	+	+	+	+	+														
<b>Легкая атлетика — кроссовая подготовка</b>																							
Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности	С		С		С		С		С														
Чередование равномерного бега и ускорений по пересеченной местности	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	К														
Финишное ускорение			С		С		С																
Тактика распределения сил в беге на кроссовой дистанции до 2 км				С	С	С	С	С	К														
<b>Спортивные игры</b>																							
<b>Волейбол</b>																							
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									

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																					
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
Нападающий удар													С		С		С					
Блокирование нападающего удара													С		С		С					
Страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе													С		С		С					
Учебная игра										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Вариативный компонент</b> (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 передвижениями 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 ногой и другими частями тела										С	С	С			С		С		С			
Нападающий удар в прыжке толчком одной и двумя ногами из зон 2, 3 и 4, атакующий удар со второй линии. Обманный атакующий удар. Блокирование атакующего удара													С		С		С		С	С		
Нижняя и верхняя прямые подачи с попаданием в зоны 1, 5 и 6										С	С											

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																					
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
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, взаимостраховка свободных зон, атака «вторым темпом», использование в игре «либеро»														С		С		С				
Использование разученных технических и тактических приемов в игре в волейбол										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Домашние задания (по выбору учителя)</b>																						
Комплексы утренней гимнастики из 12–14 упражнений с гимнастической палкой, скакалкой. Стигание 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	+	+	+	+	+	+	+	+	+													

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока														
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
<b>IV четверть (15 ч)</b>															
<b>Инвариантный компонент</b>															
<b>Основы физкультурных знаний</b>															
<b>Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях.</b> Предупреждение травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема, в лесопарковой зоне. Правила безопасного поведения во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	+							+							
<b>Здоровый образ жизни.</b> Влияние курения, алкоголя, наркотических веществ и других негативных факторов на состояние здоровья и генетический код девушки. Благоприятное влияние физических упражнений на здоровье девушки и будущего потомства. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни, в различные времена года	+							+							+
<b>Основы видов спорта</b>															
<b>Спортивные игры</b>															
<b>Волейбол</b>															
Приемы мяча снизу		С	С	С											
Передачи мяча сверху		С	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		С										
Учебная игра		+	+	+	+	+	+	+	+						

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока														
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
<b>Легкая атлетика</b>															
Ходьба с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на определенных отрезках дистанции; скандинавская ходьба с лыжными палками в руках									С	С	С				С
Бег с заданной скоростью в заданное время									С	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
Метание мяча 150 г на дальность с места, с четырех бросковых шагов и с полного разбега по коврику 10 м									С	С	С				С
Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 20–25 м									С	С	С				
<b>Тестирование</b>															
Челночный бег 4 × 9 м или прыжки через короткую скакалку за 1 мин.												К			
Прыжок в длину с места или бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя, ноги врозь															
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

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока														
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
<b>Вариативный компонент</b> (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 моста и с шага. Падение назад с перекатом на спину	+														
Многочисленные 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 передвижениями вдоль сетки. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке															
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, отскок от сетки. Игра ногой и другими частями тела															
Нападающий удар в прыжке толчком одной и двумя ногами из зон 2, 3 и 4, атакующий удар со второй линии. Обманный атакующий удар. Блокирование атакующего удара															
Нижняя и верхняя прямые подачи с попаданием в зоны 1, 5 и 6															
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															
Тактика защиты: блокирование атакующего удара, взаимостраховка свободных зон, атака «вторым темпом», использование в игре «либеро»															



Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока														
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
Использование разученных технических и тактических приемов в игре в волейбол		+	+	+	+	+	+	+							
<b>Домашние задания (по выбору учителя)</b>															
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 11 класс

(количество часов в год — 70)

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>I четверть (17 ч)</b>																	
<b>Инвариантный компонент</b>																	
<b>Основы физкультурных знаний</b>																	
<b>Правила безопасного поведения на физических и спортивных занятиях.</b> 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	+					+											
<b>Двигательные способности человека.</b> Силловые способности. Мышечная сила. Прикладное значение мышечной силы для юношей. Способы измерения. Скоростные способности. Прикладное значение скоростных способностей для юношей в современных условиях. Показатели и разновидности скоростных способностей юношей. Время двигательной реакции. Скоростно-силловые способности. Виды скоростно-силловых способностей. Прикладное значение скоростно-силловых способностей для юношей. Факторы, влияющие на скоростно-силловые способности. Способы измерения	+									+							
<b>Здоровый образ жизни.</b> Влияние курения, алкоголя, наркотических веществ, переизбытка и других негативных факторов на состояние здоровья и генетический код юноши. Благоприятное влияние физических упражнений на здоровье юношей. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Средства физической	+					+									+		

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
культуры в здоровом образе жизни юношей. Оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни, в различные времена года																	
<b>Основы видов спорта</b>																	
<b>Легкая атлетика</b>																	
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	+	+											
Бег с заданной скоростью в заданное время		С	+														
Эстафетный бег по кругу		С	+														
Бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость			С	С	К												
Челночный бег 4 × 9 м			С			С	К										
Равномерный и переменный бег до 6 мин		С		С		С											
Кроссовый бег		+	+	+	+	+											
Прыжки с места толчком двумя ногами на 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		С	С	К													
Метание гранаты 700 г с места и четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность			О/Р	З	С	С											
Метание гранаты в горизонтальную цель с расстояния 20–25 м			С	С	С												
<b>Гимнастика атлетическая</b>																	
Упражнения для развития силы и силовой выносливости двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, трапецевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности										О/Р	З	С	С				

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
бедр, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча. Упражнения с различными олягочениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.); с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.)											С						
Комплексы упражнений для формирования мышечной массы											С			С			С
<b>Тестирование</b>																	
Челночный бег 4 × 9 м (ю., д.) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин.							К										
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																	
Бег 30 м. Бег 1500 м, или ходьба 3000 м, или 6-минутный бег									К								
<b>Вариативный компонент</b> (на примере гимнастики атлетической)																	
<b>Формирование правильной осанки.</b> Ходьба с предметом на голове по линии на полу, по гимнастической скамейке; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке с поворотами, приседаниями с сохранением правильной осанки												С		С			С
<b>Упражнения для различных групп мышц</b>																	
Для мышц голени: подъемы на носки с отягощением										С							

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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		
Для мышц брюшного пресса: подтягивание коленей к груди сидя, наклоны туловища в стороны													С	С			С
Для мышц бедра: частичные приседания (упражнение выполняется на четверть, половину или три четверти амплитуды)										С	С						
<b>Упражнения, комплексы и игры для развития координационных и кондиционных способностей учащихся</b>																	
Кроссовый бег от 15–20 мин до 30–40 мин с частотой пульса 120–140 уд./мин; переменный, вторичный 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

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
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 наклонной скамье; жим штанги узким хватом; жим гантелей в положении сидя; тяга блока одной рукой												С		С	С	С	С	
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
Подъемы коленей к груди в положении сидя; наклоны туловища в стороны; тяга блока вниз в положении стоя на коленях; частичные приседания в положении стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч												С		С		С		
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																		
<b>Домашние задания (по выбору учителя)</b>																		
Комплексы утренней гимнастики из 12–14 упражнений с гимнастической палкой, скакалкой		+	+	+	+	+	+	+	+									
Подтягивание 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,										+	+	+	+	+	+	+	+	+

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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	+	+	+	+	+	+											

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
<b>III четверть (16 ч)</b>																	
<b>Инвариантный компонент</b>																	
<b>Основы физкультурных знаний</b>																	
<b>Двигательные способности человека.</b> Выносливость. Выносливость, ее разновидности и значение в жизни юноши. Силовая, скоростная, скоростно-силовая, общая выносливость и ее показатели. Значение выносливости для юношей. Факторы, влияющие на развитие выносливости. Гибкость. Эстетическое и прикладное значение гибкости для юноши. Виды гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Показатели гибкости. Координационные способности. Эстетическое и прикладное значение координационных способностей для юноши. Виды координационных способностей, их показатели и тесты для оценки. Факторы, влияющие на развитие координационных способностей																+	

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
<b>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.)</b>	+							+								
<b>Основы видов спорта</b>																
<b>Акробатика</b>																
В группировке два-три кувырка вперед слитно. В группировке два-три кувырка назад слитно	С	С	С	С												
Два переворота боком («колесо») слитно		О/Р	3	С	С	С										
Стойка на голове и руках	С	С		С		С	С									
Стойка на руках (с помощью)					С	С	С									
Комбинация из не менее пяти изученных элементов				С	С	С	К									
<b>Спортивные игры</b>																
<b>Футбол</b>																
Ведение мяча различными способами								С		С	С			С	С	С
Жонглирование мячом одной и двумя ногами								С	С	С	С					С
Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы								С	С	С	С	С	К			
Удары внешней частью подъема, носком								С	С	С	С				С	С
Удары по летящему мячу									О/Р	3	С	С	С	С		
Технико-тактические связи: ведение — передача, прием — передача, прием — ведение — передача										О/Р	3	С	С	С	К	+
Тактические действия в защите и нападении при игре 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков										О/Р	3	С	С	К	+	+



Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
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								+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Вариативный компонент</b> (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	3		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			
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, привлечение, создание численного преимущества), взаимодействие двух нападающих против одного защитника,												С	С	С	С	С

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока															
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике																
Упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстрой, 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)								+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Домашние задания (по выбору учителя)</b>																
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		+		+		+										

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																						
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33							
Подготовка к участию в спортивных соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																						
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	
<b>III четверть (22 ч)</b>																							
<b>Инвариантный компонент</b>																							
<b>Основы физкультурных знаний</b>																							
<b>Методика самостоятельных занятий, самоконтроль.</b> 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												+											
<b>Основы видов спорта</b>																							
<b>Лыжные гонки</b>																							
Передвижение бесшажным одновременным ходом	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																			

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																						
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	
Передвижение попеременным двухшажным ходом			С	С	С	С	С	С	С														
Передвижение коньковым ходом						С	С	С	С														
Переход от одновременных ходов к попеременным и обратно									К														
Подъемы «лесенкой», «полуслучкой», «елочкой»				С		С		С	С														
Спуски в высокой, средней стойках		С		С		С		С	С														
Торможение «полушлугом», «плугом»		С		С		С		С															
Повороты в движении			С		С		С																
Прохождение дистанции до 5 км		+	+	+	+	+	+	+	+	+													
<b>Легкая атлетика – кроссовая подготовка</b>																							
Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности	С		С		С		С		С														
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	С	К														
Финишное ускорение			С		С		С																
Тактика распределения сил в беге на кроссовой дистанции до 3 км				С	С	С	С	С	К														
<b>Спортивные игры</b>																							
<b>Футбол</b>																							
Ведение мяча различными способами. 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													

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																						
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	
Удары внешней частью подъема, носком												С		С		С							
Удары по летящему мячу													С		С		С						
Технико-тактические связки: ведение — передача, прием — передача, прием — ведение — передача													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). Игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря)										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Учебная игра в футбол										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Вариативный компонент</b> (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, игры на игровые способности, игры в футбол командой из 8 человек с учетом разделения поля на участки											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:													С		С		С		С	С	С		

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																								
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55			
<p>ведение — передача, прием — передача, прием — ведение — передача. 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 (открытие,влечение, создание численного преимущества), взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в кругу, квадрате, прямом угольнике</p> <p>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)</p> <p><b>Домашние задания (по выбору учителя)</b></p> <p>Комплексы утренней гимнастики из 12—14 упражнений с гимнастической палкой, скалкой</p> <p>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</p>																									

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока																					
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
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	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Компоненты, разделы, темы учебного материала	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70							
<b>IV четверть (15 ч)</b>																						
<b>Инвариантный компонент</b>																						
<b>Основы физкультурных знаний</b>																						
<b>Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях.</b> Предупреждение травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, у водоема, в лесопарковой зоне. Правила безопасного поведения во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	+							+														+
<b>Здоровый образ жизни.</b> Влияние курения, алкоголя, наркотических веществ и других негативных факторов на состояние здоровья и генетический код юноши. Благотворное влияние физических упражнений на здоровье юноши. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни, в различные времена года	+								+													+

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока														
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
<b>Основы видов спорта</b>															
<b>Спортивные игры</b>															
<b>Футбол</b>															
Ведение мяча различными способами. 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	С											
Удары внешней частью подъема, носком				С	С	С	С								
Удары по летящему мячу				С	С	С									
Технико-тактические связи: ведение — передача, прием — передача, прием — ведение — передача			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 обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам)		+	+	+	+	+	+	+							
Учебная игра в футбол		+	+	+	+	+	+	+							
<b>Вариативный компонент</b> (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, упражнения для команд из 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							



Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока														
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
Передачи мяча в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок: ведение — передача, прием — передача, прием — ведение — передача		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	С									
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)		+	+	+	+	+	+	+							
<b>Легкая атлетика</b>															
Ходьба с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на определенных отрезках дистанции; скандинавская ходьба с лыжными палками в руках									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
Метание мяча 150 г с четырех бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность									С	С	С				С
Метание гранаты 700 г с места и четырех шагов, с полного разбега по коридору 10 м на дальность										О/Р	3	С	С	С	К

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Номер урока														
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
Метание гранаты в горизонтальную цель с расстояния 20—25 м									С	С	С				
<b>Тестирование</b>															
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.													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	
<b>Домашние задания (по выбору учителя)</b>															
Комплексы утренней гимнастики из 12—14 упражнений с гимнастической палкой, скакалкой	+	+	+	+	+	+	+	+							
Подтягивание 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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+