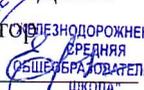


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Руководитель ШМО  Ермолин Д.Н. протокол от 29 августа 2022 № 1	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Дубинюк О.В. 30.08.2022	УТВЕРЖДЕНО Директор  приказ от 30.08.2022 № 13
--	--	---



**Рабочая программа
по физической культуре 10 класс**

Учитель Ермолин Денис Николаевич

Категория СЗД

Количество часов в неделю 3 час

Всего за учебный год 102 часа

Класс 10

Уровень общего образования: основное общее

Срок реализации программы, учебный год 2022-2023

Программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания программы общеобразовательных учреждений 1 – 11 классы, В. И. Лях, А. А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2014 год

Учебник: Лях В. П., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2014

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре на 2022-2023 учебный год составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральный закон от 03.08.2018 № 317-ФЗ «О внесении изменений в ст.11 и 14 федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Республики Крым «Об образовании в Республике Крым» от 17.06.2015 г.;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16;
- Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-20 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 11 февраля 2022 г. № 69 " О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020);
- Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 20.04.2021 № 1503/01-14 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым, реализующих основные образовательные программы, на 2021/2022 учебный год».
- Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 18.05.2022 № 2015/01-14 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым на 2022/2023 учебный год».

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, основными подходами к

развитию и формированию универсальных учебных действий для среднего общего образования, примерной программы по физической культуре.

Цель обучения физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в 10 классе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная

(физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Согласно данной рабочей программе обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской физкультурной группе, посещают уроки физической культуры вместе с остальными обучающимися своего класса. Учащихся данной категории в обязательном порядке ограничивают в выполнении акробатических, силовых, скоростных упражнений, они допускаются до занятия видами спорта школьной программы с обязательным снижением нормативов. Планируемые результаты изучения учебного предмета у детей, отнесенных к специальной медицинской физкультурной группе отличаются от планируемых результатов изучения учебного предмета детьми, отнесенных к основной и подготовительной медицинским физкультурным группам.

Текущие и итоговые отметки по физической культуре обучающимся, отнесенным к специальной медицинской физкультурной группе, выставляются с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижении по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

Место предмета в Учебном плане

Согласно данной рабочей программе, на изучение физической культуры в 10 и 11 классах отводится по 102 часа в год из расчёта 3 часа в неделю (204 часа за два года).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты.

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- способность планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимание причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивное разрешение конфликтов посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизация, сопоставление, анализ, обобщение и интерпретация информации, содержащейся в готовых информационных объектах;
- самостоятельное определение цели обучения, постановка и формулирование новых задач в учебе и познавательной деятельности, развитие мотивов и интересов своей познавательной деятельности;
- самостоятельное планирование пути достижения целей, в том числе альтернативных, осознанный выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- соотношение своих действий с планируемыми результатами, осуществление контроля своей деятельности в процессе достижения результата, определение способов действий в рамках предложенных условий и требований, корректировка своих действий в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей ее решения; осуществление самоконтроля, самооценки, принятие решения и осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности;
- создание, применение и преобразование графических пиктограмм физических упражнений в двигательных действиях и наоборот; владение культурой активного использования информационно – поисковых систем;
- организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками;
- работа индивидуально и в группе: нахождение общего решения и разрешение конфликтов на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировка, аргументирование и отстаивание своего мнения;
- осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

3. Тематическое планирование 10 класс

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Всего часов
1	2	3
- Гимнастика, акробатика		9
- Баскетбол		15
- Волейбол		12
- Футбол		20
- ГТО		12
- Лёгкая атлетика		18
Вариативная часть:		
- Элементы единоборств		
- Кроссовая подготовка		12
Резерв		4
ИТОГО:		
ВСЕГО:		102

Календарно – тематическое планирование 10 класс 2022 - 2023 учебный год.

№ п/п	Дата проведения		Содержание учебного материала	Примечания
	неделя	даты		
I семестр				
1	01.09. - 09.09. I		Инструктаж по ТБ. Беседа: Финиш бега на различные дистанции. Развитие быстроты движений, скоростно-силовых качеств	
2			Финиш бега на различные дистанции. Стартовый разгон, финиширование. Бег 70-80 м	
3			Эстафетный бег. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	
4	12.09. - 16.09. II		Челночный бег 10×10. Развитие скоростных и координационных способностей.	
5			Бег 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	

6			Метание мяча на дальность с разбега	
7	19.09.-23.09. III		Метание гранаты, ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	
8			Пръжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	
9			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках: 500+100+500	
10	26.09. - 30.09. IV		Бег 1000 метров с фиксированием результата	
11			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат.	
12			Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
13	03.10. - 07.10. V		Инструктаж по ТБ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2000 метров – девочки	
14			Бег в равномерном темпе до 10 минут по пересеченной местности.	
15			Бег до 15 мин. Развитие выносливости	
16	10.10. - 14.10. VI		Инструктаж по ТБ. Техника передвижения. Ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема.	
17			Упражнения для координации движений. Удары по мячу головой. Вбрасывания мяча руками.	
18			Пръжковые упражнения. Удары по мячу головой. Групповые тактические действия в нападении.	
19	17.10 - 21.10. VII		Вбрасывание мяча на дальность и точность. Групповые тактические действия в защите.	
20			Жонглирование мячом. Передачи мяча на месте и в движении	
21			Комбинации из освоенных элементов игры в футбол Ведения мяча в среднем темпе по прямой	
22	24.10. - 28.10. VIII		Двусторонняя игра в футбол	
23			Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	
24			Совершенствование тех элементов в учебной игре	
25	07.11. – 11.11. IX		Совершенствование тех элементов в учебной игре	
26			Совершенствование тех элементов в учебной игре	
27			Совершенствование тех элементов в учебной игре	
28	14.11. - 18.11. X		Совершенствование тех элементов в учебной игре	
29			Совершенствование тех элементов в учебной игре	
30			Совершенствование тех элементов в учебной игре	
31	21.11. - 25.11. XI		Мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девушки – кувырок вперед, назад, полушпагат.	
32			Гимнастика с основами акробатики.	

			Стойка на голове и руках	
33			Метание набивного мяча из- за головы (сидя, стоя), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса	
34	28.11. - 02.12. XII		Произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных гимнастических упражнений, элементов	
35			Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	
36			Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	
37	05.12. - 09.12. XIII		Инструктаж по ТБ. Совершенствование передач различными способами на месте, в прыжке.	
38			Совершенствование верхней прямой подачи и ее приема, двусторонняя игра.	
39			Совершенствование верхней прямой подачи и ее приема, двусторонняя игра.	
40	12.12. - 16.12. XIV		Совершенствование нападающего удара, двусторонняя игра.	
41			Одиночное блокирование, страховка у сетки, двусторонняя игра.	
42			Совершенствование нападающего удара, двусторонняя игра.	
43	19.12. - 23.12. XV		Групповое блокирование, страховка у сетки, двусторонняя игра.	
44			Скидки и обманные движения; двусторонняя игра.	
45			Тактические действия в нападении, взаимодействие игроков передней линии, двусторонняя игра.	
46	26.12. - 30.12. XVI		Тактические действия в защите, взаимодействие игроков передней и задней линии, двусторонняя игра.	
47			Совершенствование технико-тактических элементов в учебной игре	
48			Совершенствование технико-тактических элементов в учебной игре	
II семестр				
49	09.01. - 13.01. XVII		Инструктаж по ТБ. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции.	
50			Передачи мяча различными способами на месте. Ведение мяча (на месте, в движении, с обводкой стоек). Бросок мяча в движении 1-й рукой от плеча.	
51			Передачи мяча различными способами в движении - в парах, тройках, со сменой мест. Развитие скоростных качеств.	
52	16.01. - 20.01. XVIII		Ведение мяча без зрительного контроля. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	
53			Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении после ведения без зрительного контроля.	
54			Техника броска со средней дистанции – в парах, техника штрафного броска.	
55	23. 01. -		Совершенствование техники передач и бросков мяча в комбинированных упражнениях. Учебная игра.	

56			Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча.	
57			Игра 1+1 вдоль боковой линии. Игра 3+3 на ограниченной площадке.	
58	30.02. - 03.02. XX		Личная защита на своей половине площадки. Учебная игра.	
59			Взаимодействие игроков в нападении. Обманные действия игроков без мяча. Учебная игра с заданием – без ведения мяча.	
60			Индивид. действия в защите (выбивание, накрывание, вырывание)	
61	06.02. - 10.02. XXI		Взаимодействия игроков в нападении «двойка». Техника штрафных бросков. Учебная игра.	
62			Броски с дальней дистанции. Взаимодействия игроков в нападении через «заслон».	
63			Личная система защиты. Взаимодействия игроков, подстраховка. Учебная игра.	
64	13.02. - 17.02. XXII		Совершенствование изученных технических приемов в учебной игре. Зонная системам защиты.	
65			Совершенствование изученных технических приемов в учебной игре. Осуществление судейства учащимися	
66			Двухсторонняя игра. Развитие физических качеств.	
67	20.02. - 24.02. XXIII		Бег 30 м., 60 м., 100 м.	
68			Бег на 2000 м. девушки, 3000 м. юноши.	
69			Подтягивание из виса на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине	
70	27.02. - 03.03. XXIV		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	
71			Прыжки в длину с разбега и прыжок в длину с места двумя ногами	
72			Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	
73	06.03. - 10.03. XXV		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
74			Челночный бег 3*10 м.	
75			Метание спортивного снаряда весом 500 г. (девушки) и 700 г. (юноши)	
76	13.03. - 17.03. XXVI		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	
77			Самозащита без оружия	
78			Метание мяча весом 150 г.	
79	27.03. - 31.03. XXVII		Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ на развитие скоростных качеств.	
80			Стартовые рывки и ускорения: 3х30 м, 2х60 м. Развитие скоростных качеств.	
81			Развитие скоростных качеств.60 м. Эстафетный бег.	
82	03.04. - 07.04. XXVIII		Метание гранаты на дальность. Бег до 1000 м	
83			Прыжки в длину с места, с разбега. Бег до 1500 м.	

84			Преодоление полосы препятствий. Кросс до 2 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости	
85			Развитие выносливости. Бег до 2000 м.	
86	10.04. - 14.04. XXX		Инструктаж по технике безопасности. Кросс до 1500м. Развитие общей, скоростной и статической выносливости	
87			Преодоление полосы препятствий. Кросс до 2 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости	
88	17.04. - 21.04. XXX		Преодоление полосы препятствий. Кросс до 2 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости.	
89			Преодоление полосы препятствий. Кросс до 2,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости	
90			Преодоление полосы препятствий. Кросс до 3 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости.	
91	24.04 - 28.04. XXXI		Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности 10 мин.	
92			Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности 15 мин.	
93			Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности 20 мин.	
94	01.05. - 05.05. XXXII		Ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема. Индивидуальные действия без мяча.	
95			Разновидности ходьбы и бега. Ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема. Индивидуальные действия без мяча.	
96			Удары средней и внутренней частями подъема. Ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема. Техника игры вратаря.	
97	08.05. - 19.05. XXXIII		Ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема. Отвлекающие действия «уходом». Индивидуальные действия без мяча: «открывание» и «закрытие».	
98			Удары средней и внутренней частями подъема по неподвижному мячу. Групповые тактические действия в нападении.	
99			Упражнения для координации движений. Вбрасывания мяча руками. Групповые тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.	
100	22.05. - 26.05. XXXIV		Удары после остановки и ведения мяча. Ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема.	
101			Упражнения для координации движений. Удары после остановки и ведения мяча. Двухсторонние игры.	
102			Упражнения для координации движений. Групповые тактические действия в нападении. Двухсторонние игры.	

ПРОНУМЕРОВАНО, ПРОШНУРОВАНО
И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЪЮ
13/11/2002 СТРАНИЦ (ЛИСТОВ)

ДИРЕКТОР ОУ *С/З* ЧЕТИРМОДЛИНА

« _____ »

