

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №52**



УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОУ СОШ № 52

от 01 сентября 2021 г. № 438

Директор МОУ СОШ №52

А.В. Дроздовский

**Рабочая программа
по физической культуре
10-11 класс**

Рассмотрено на заседании МО

«31» августа 2021 г.

Срок действия: 2021-2022 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура» для учащихся 10-11 классов

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» по ФГОС. Среднего общего образования. Срок реализации 2года.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"), в соответствии с «Примерной основной образовательной программой среднего общего образования», (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования;
- обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

Общая характеристика

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности» и др.

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Данная программа рассчитана на 2 года обучения, что соответствует учебному плану МОУ СОШ № 52. Предмет «Физическая культура» изучается по 3 часа в неделю в объеме 10класс (102часов); 11классах(102часа) Всего 204 часов.

На уроках физической культуры применяются следующие технологии : технологии, основанные на реализации проектной деятельности учащихся и уровневой дифференциации процесса и содержания обучения; развивающие исследовательские, игровые технологии; технологии проблемного обучения.

В соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации» на уроках физической культуре осуществляются такие формы контроля как тесты, опрос, нормативы определяющие уровень физической подготовленности, проекты, рефераты. В 10 классах проходит стартовая диагностика в виде выполнения нормативов. Форма контроля будет оцениваться в соответствии с локальным актом «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации», «Положением о Системе оценки планируемых результатов»

СОДЕРЖАНИЕ учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ жизни Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

выделять явление из общего ряда других явлений;

определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

резюмировать главную идею текста;

преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

определять свое отношение к природной среде;

анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

определять возможные роли в совместной деятельности;

играть определенную роль в совместной деятельности;

принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

выделять общую точку зрения в дискуссии;

договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства 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. Обучающийся сможет:

определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты:

1. 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);

2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**10.Уроки физической культуры.
Распределение учебного времени на виды программного материала по четвертям и месяцам.
X - XI классы**

№ п/п	Виды программного материала	Всего часов	Четверти				I		II		III			IV	
			I	II	III	IV	Сент- ябрь	Окт- ябрь	Ноя- брь	Дека- брь	Янв- арь	Февр- аль	Март	Апр- ель	Май
I	Основы знаний		В процессе уроков												
II	Освоение умений и навыков	102													
	1. Легкая атлетика	23	12			11	12								11
	2. Спортивные игры: - волейбол - баскетбол	65	14	8	30	13	1	13		8	9	12	9	13	
	3. Гимнастика	14		14					10	4					
		102	26	22	30	24	13	13	10	12	9	12	9	13	11

Планируемые результаты

10 класс

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования: Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Планируемые результаты

11 класс

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования: Выпускник научится:

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта.

Критерии и нормы оценок по физической культуре

Критерии и нормы оценок по физической культуре Оценка успеваемости производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям, желание улучшить собственные результаты. Аттестация учащихся планируется по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим: оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение; оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных

ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала; оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок; оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя. Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. При оценивании двигательных качеств принимаются во внимание физические возможности и антропометрические данные учащегося. В связи с этим, оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий; оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники; оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники; оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий. Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них. Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Учащиеся освобожденные от физической нагрузки на уроке выполняют теоретические задания по текущей теме в устной, письменной форме по договоренности. Выполняют теоретические работы (доклады, рефераты, презентации) и защищают их.

Тематический план

10 класс

№	Разделы, темы	Кол-во Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика	12 Часов	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча, гранаты.</p> <p>Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча, гранаты; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча, гранаты; бежит дистанцию 60, 100м с максимальной скоростью и 1000, 2000, 3000м на время; метание гранаты на дальность..</p> <p>Называет современные спортивно-оздоровительные системы, разъясняет влияние шейпинга и степ-аэробики на организм занимающихся. Характеризует «олимпийское движение». Называет основные даты в развитии и становлении Олимпийских игр. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает основы его организации и проведение. Р - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; «Р»- при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. «П» - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область; «К»- принимать позицию</p>

				<p>собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;</p>
2.	Спортивные игры	22 Часов	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры ;</p> <p>знает и объясняет другим школьникам правила игры, тактические действия в защите и нападении;</p> <p>развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол;</p> <p>организовывает игры, судейство со сверстниками и участвует в этих играх.</p> <p>Называет основные средства физического воспитания, определяет понятие здоровье человека. Раскрывает влияние физических упражнений на здоровье человека. Планирует самостоятельные занятия физической подготовкой. «Р» - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; «П» - переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов; «К»- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); выделять информационный аспект задачи, оперировать</p>

				данными, использовать модель решения задачи;
3.	Гимнастика	14 часов	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятия физическими упражнениями. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;</p> <p>описывает технику кувырков вперед и назад через стойку на руках, стойке на голове и руках,</p> <p>выполняет строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, брусьях, бревне;</p> <p>Определяет понятие «физическая нагрузка». Составляет объемы и интенсивность физической нагрузки, способы регулирования физической нагрузки и ее контроль. Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р» - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; «П» - строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; «К» - организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);</p>
4.	Спортивные игры	43 Часов	Технико-тактические действия и приемы игры в волейболе, баскетболе. Правила	Соблюдает правила техники безопасности во время игры;

			<p>спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p>Основы организации двигательного режима. Основные формы и виды физических упражнений.</p>	<p>знает и объясняет другим школьникам правила игры, технико-тактические действия в защите и нападении;</p> <p>развивать знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Организовывает игры, судейство со сверстниками и участвует в этих играх.</p> <p>Распределяет объем суточной двигательной активности. Описывает примерные режимы дня школьника. Классифицирует физические упражнения по анатомическому признаку. Определяет физиологические зоны мощности. «Р» - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; «П»- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата. «К»- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;</p>
5.	Легкая атлетика	11 Часов	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча, гранаты.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча, гранаты; описывает технику высокого и низкого старта;</p>

		<p>функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча, гранаты; бежит дистанцию 60,100 м с максимальной скоростью и 1000, 2000, 3000м на время; метание гранаты на дальность. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполнять упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>«Р»- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; «П»- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); «К»- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;</p>
--	--	---	---

«Р»- регулятивные УУД; «П»- познавательные УУД; «К»- коммуникативные УУД.

Тематический план

11 класс

№	Разделы, темы	Кол-во Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1.	Легкая атлетика	22 Часов	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча, гранаты.</p> <p>Правовые основы физической культуры и спорта. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча, гранаты; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча, гранаты; бежит дистанцию 60, 100м с максимальной скоростью и 1000, 2000, 3000м на время; метание гранаты на дальность..</p> <p>Знание документов, регламентирующих занятия физической культуры и спорта. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает основы его организации и проведение. «Р»-формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; «П»-преобразовывать текст, «переводя» его в</p>

				<p>другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction); прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; «К»-критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;</p>
2.	Спортивные игры	24 Часов	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p>Понятие о физической культуре личности. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры;</p> <p>знает и объясняет другим школьникам правила игры, тактические действия в защите и нападении;</p> <p>развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол;</p> <p>организовывает игры, судейство со сверстниками и участвует в этих играх.</p> <p>Определяет понятие физическая культура. Характеризует физическую культуру личности. Планирует самостоятельные занятия физической</p>

				<p>подготовкой. «Р»- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). «П»- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы; распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; «К»- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.</p>
--	--	--	--	--

3.	Гимнастика	14 час	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и на спортивных снарядах;</p> <p>описывает технику длинных кувырков, стойке на голове и руках силой, переворота в сторону;</p> <p>выполняет строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, и комбинации на гимнастической перекладине, брусьях, бревне;</p> <p>Характеризует основные типы телосложения, называет средства атлетической гимнастики. Называет разновидности силовой аэробики. «Р»- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. «П» - резюмировать главную идею текста; «К»- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</p>
----	------------	--------	--	--

4.	Спортивные игры	42 Часов	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p>Организация и проведение спортивно массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека.</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры;</p> <p>знает и объясняет другим школьникам правила игры, технико-тактические действия в защите и нападении;</p> <p>развивать знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Организовывает игры, судейство со сверстниками и участвует в этих играх.</p> <p>Называет методики регулирования массы тела, требования по увеличению массы тела. Характеризует причины избыточного веса и форм ожирения. «Р»- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; «П»- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; «К»- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями</p>
----	-----------------	-------------	---	--

				коммуникации;
5.	Легкая атлетика	10 Часов	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча, гранаты.</p> <p>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча, гранаты; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча, гранаты; бежит дистанцию 60,100 м с максимальной скоростью и 1000, 2000, 3000м на время; метание гранаты на дальность. Называет и дает характеристику вредным привычкам человека. Объясняет значимость физических упражнений для отвлечения молодежи от вредных привычек. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р»-принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; «П»-осуществлять взаимодействие с электронными</p>

				<p>поисковыми системами, словарями;</p> <p>«К»- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;</p>
--	--	--	--	---

«Р»- регулятивные УУД; «П»- познавательные УУД; «К»- коммуникативные УУД.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование	Дидактическое описание	Технические характеристики	Кол-во
Козел гимнастический	Совершенствование техники опорных прыжков	Материал корпуса: упругая набивка. Обтянут натуральной телячьей кожей. Ножки металлические, с телескопической регулировкой. С устройством для крепления к полу. Высота верхней поверхности корпуса от пола 900–1300 мм	1
Конь гимнастический	Совершенствование техники опорных прыжков	Материал корпуса: дерево, покрыт упругой набивкой и туго обтянут искусственной кожей темных тонов. Корпус закреплен на стальной опоре с четырьмя выдвижными стойками («ногами») с резиновыми наконечниками («копытами»). С устройством для крепления к полу. Высота верхней	1

		поверхности корпуса от пола – 900–1350 мм, шаг 50 мм	
Мост гимнастический	Совершенствование техники опорных прыжков	Материал – многослойная фанера, с покрытием, препятствующим скольжению. Амортизатор – две пружины из высококачественной стали	2
Мат для соскоков	Обеспечение безопасности при выполнении упражнений в опорном прыжке	Размер: 200×125×12 см. Материал чехла: тентовая ткань. Верх – гладкая матовая поверхность. Плотность – 650 г/м ² . Низ – противоскользящий материал. Вкладыш материала – поролон, плотность 25 кг/м ³	4
Канат гимнастический для лазания	Совершенствование техники лазания по канату с обеспечением безопасности крепления гимнастического каната	Размеры каната: длина – 6 м, толщина в диаметре 6 см, материал каната – пенька, джут, кенаф или хлопок. Страховочное устройство – подвесная лонжа с ремнем, крепящимся на поясе. Кронштейн навесной с выносом от стены не менее 1,3 м. Материал – металл	2
Беговая дорожка круговая	Совершенствование техники бега на дистанции 500, 1000, 2000 м; развитие выносливости	Длина по кругу не менее 175 м	1
Секундомер электронный	Обеспечение контроля за скоростью выполнения беговых упражнений	Часы-секундомер электронный. Память на 10 промежуточных номеров	3
Стойки для прыжков в высоту	Совершенствование техники прыжка в высоту	Высота 235 см. Высота установки планки не менее 2000 мм. Материал – металл	2
Планка для прыжков в высоту	Совершенствование техники прыжка в высоту	Размеры: длина 4000 мм, диаметр 30 мм. Максимальный вес 2 кг.	1

		Материал – фиброволокно	
Измерительная планка для регистрации высоты прыжков	Измерение результатов прыжков в высоту	Длина 2,5 м. Материал – дерево	1
Транспаранты «старт» и «финиш»	Оформление старта и финиша	Материал – фанера	1
Мегафон	Обеспечение соревновательной деятельности		1
Конус игровой	Совершенствование техники ведения мяча и обводки предметов	Конструкция облегченная с отверстиями. Материал – ударопрочная пластмасса	8
Насос с иглой	Обеспечение безопасности при выполнении технических действий с мячом		1
Щит баскетбольный игровой фермой кольцом	Совершенствование технических действий в условиях соревновательной деятельности	Размеры щита: 180×105 см. Диаметр кольца 450 мм. Материал кольца – сталь. Крепление – амортизатор	6
Сетка для баскетбольной корзины	Обеспечение техники безопасности при выполнении бросков мяча в корзину	Материал – х/б. Диаметр сетки 450 мм, размер ячеек 40×40 мм	6
Мяч баскетбольный № 5	Совершенствование техники игровых действий	Размеры: 68–70 см, вес 385–470 г. Материал – кожа, резина, синтетический материал. Цвет – оттенки оранжевого	20
Мяч баскетбольный № 7	Совершенствование техники игровых действий в условиях соревновательной деятельности	Размеры: 7,9–78,0 см, вес 567–650 г. Материал – кожа, резина, синтетический материал. Цвет – оттенки оранжевого	15

Сетка волейбольная	Совершенствование технических действий в игровой деятельности	Размеры: ширина 1 м, длина 9,5 м, размеры ячейки 100×100 мм	2
Мяч волейбольный (тренировочный)	Совершенствование технических действий	Размеры: окружность 65–67 см, вес 260–280 г. Материал – искусственная кожа	20
Ворота для мини-футбола	Совершенствование техники ударов мяча по воротам	Размеры ворот: 3120×2060 мм, глубина 500 мм. Материал – сталь. Чехлы для стоек на шнуровке: материал – искусственная кожа, наполнитель – поролон. Высота 150 см	2
Сетка для ворот мини-футбола	Обеспечение безопасности при выполнении ударов мяча по воротам	Материал – х/б, синтетика	2
Мяч футбольный № 4	Совершенствование технических приемов в условиях учебной деятельности	Размеры: окружность 62–66 см, вес 340–390 г. Материал – искусственная кожа	10
Мяч футбольный № 5	Совершенствование технических приемов в условиях соревновательной деятельности	Размеры: окружность 685– 710 мм, вес 395–450 г. Материал – искусственная кожа	5
Комплект медболов	Выполнение упражнений силовой направленности	Материал оболочки – тент, кожзаменитель	20
Коврик гимнастический	Профилактика травматизма при выполнении комплексов упражнений аэробики	Размеры: 1700×600 мм. Материал – ППУ	20
Маты гимнастические	Обеспечение безопасности при выполнении кувырков, стоек, переворотов, прыжков	Размер: 200×125×6 см. Чехол мата: пластифицированная полиэтиленовая ткань с гладкой матовой микробиологически отталкивающей поверхностью, плотность 650 г/м ² . Нижняя сторона чехла – противоскользящий	10

		материал. Материал вкладыша мата: вспененный пенополиэтилен. Плотность не менее 35 кг/м ³	
--	--	--	--

Учебно- методический комплект для учителя: Примерные программы основного общего образования. Физическая культура М.: Просвещение, 2010. – 64с. – (Стандарты второго поколения).

Учебное пособие для учащихся: Физическая культура

10-11 классы :учеб. Для общеобразоват. организаций/А.П.Матвеев; Дрофа,2014 ..

Техническое средство: ноутбук, интернет, Windows XP, MS Office 2007, принтер лазерный.

Материально техническое обеспечение:

Легкая атлетика: эстафетные палочки, фишки, малые мячи теннисные, гимнастическая скамейка, мячи теннисные, гранаты для метания, мешочки, секундомер, кегли, стойки для прыжка в высоту, планка для прыжков в высоту, флажки разметочные на опоре, лента финишная, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная (10 м, 50 м).

Спортивные игры: Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, фишки, сетка волейбольная, ворота, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, табло перекидное, компрессор для накачивания мячей.

Гимнастика: маты, козел, конь, канат, обручи, брусья разновысокие, гимнастические скамейки, рукоход, гимнастическая стенка, скакалка, гимнастический мостик, коврик гимнастический, палка гимнастическая.

Пришкольный стадион: Игровое поле для футбола (мини-футбола), площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, гимнастический городок.

Туризм: Палатки, рюкзаки, спальные мешки.

Аптечка.

Библиотечный фонд:

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура». Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. Методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные печатные издания: Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Календарно-тематическое планирование 10 класс МОУ СОШ №52 2021-2022 уч. год

Раздел программы	Кол-во часов	№ уро-	Тема урока (задачи)	Тип урока Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	Примечание	Домашнее задание	Дата проведения	
								План	Факт
Легкая атлетика	12	1.	Теорет. сведения. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Вводный. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сообщение нормативных требований. Комплекс ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег с ускорением до 70 м с максимальной скоростью с высокого старта. Эстафетный бег. Игры: юн. – футбол; дев. – прыжки на длинной скакалке. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100 м с высокого старта с максимальной скоростью. Уметь передавать и принимать эстафетную палочку.		Выполнять подтягивания, отжимания.		
		2.	Теорет. сведения. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Комплексный. Первая помощь при травмах, полученных на занятиях легкой атлетики. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег с ускорением до-70-80 м с максимальной скоростью с высокого старта. Эстафетный бег. Игры: юн. – футбол; дев. – прыжки на длинной скакалке. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100 м с высокого старта с максимальной скоростью. Уметь передавать и принимать эстафетную палочку.		Выполнять подтягивания, отжимания.		
		3.	Теорет. сведения. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжки в длину “согнув ноги”.	Комплексный. Самоконтроль. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег с ускорением до-70-80 м с максимальной скоростью с высокого старта. Эстафетный бег. Финиширование. Прыжки в длину “согнув ноги” с 13-15 беговых шагов. Игры: юн. – футбол; дев. – прыжки на длинной скакалке. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 100 м с высокого старта с максимальной скоростью. Уметь передавать и принимать эстафетную палочку.		Выполнять подтягивания, отжимания.		
		4.	Теорет. сведения. Спринтерский бег. Прыжки в длину “согнув ноги”.	Комплексный. Судейство соревнований по легкой атлетике. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег с ускорением до-70-80 м с максимальной скоростью с высокого старта. Финиширование. Прыжки в длину “согнув ноги” с 13-15 беговых шагов. Игры: юн. – футбол; дев. – прыжки на длинной скакалке.	Уметь пробегать 30 м с высокого старта с максимальной скоростью. Бег 30 м: Юноши: 4,7-“5”, 4,9-“4”, 5,2-“3” Девушки:		Выполнять подтягивания, отжимания		

			Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.	5,1-“5”, 5,3-“4”, 5,5-“3”				
5.	Спринтерский бег. Прыжки в длину “согнув ноги”.	Зачетный. Бег 100 м на результат. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег с ускорением до-70-80 м с максимальной скоростью с высокого старта. Финиширование. Прыжки в длину “согнув ноги” с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.	Бег 100 м: Юноши: 13,8-“5”, 14,4-“4”, 15,0-“3” Девушки: 16,,0-“5”, 16,5-“4”, 17,0-“3” Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.		Выполнять подтягивания, отжимания			
6.	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. Прыжки в длину “согнув ноги”.	Комплексный. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег с ускорением до-70-80 м с максимальной скоростью с высокого старта. Финиширование. Бег 500 м , распределение сил на дистанции Прыжки в длину “согнув ноги” с 13-15 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 500 м с высокого старта с максимальной скоростью. Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с разбега.		Выполнять подтягивания, отжимания			
7.	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. Прыжки в длину “согнув ноги”.	Зачетный. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег с ускорением до-70-80 м с максимальной скоростью с высокого старта. Бег 500 м на результат. Прыжки в длину “согнув ноги” с 13-15 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег 500 м: Юноши: 1,30-“5”, 1,35-“4”, 1,40-“3” Девушки: 1,45-“5”, 1,50-“4”, 2,00-“3” Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с разбега.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.			
8.	Бег на длинные дистанции. Метание малого мяча. Прыжки в длину “согнув ноги”.	Комплексный. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег с ускорением до-70-80 м с максимальной скоростью с высокого старта. Бег 1000 м, распределение сил на дистанции Прыжки в длину “согнув ноги” с 13-15 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 1000 м с высокого старта с максимальной скоростью. Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с разбега.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине			
9.	Бег на длинные дистанции. Метание малого мяча. Прыжки в длину “согнув ноги”.	Зачетный. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег с ускорением до-70-80 м с максимальной скоростью с высокого старта. Бег 1000 м на результат. Прыжки в длину “согнув ноги” с 13-15 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег 1000 м: Юноши: 3,20-“5”, 3,30-“4”, 3,40-“3” Девушки: 4,00-“5”, 4,20-“4”, 4,40-“3” Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с разбега.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине			

		10.	Бег на длинные дистанции. Метание малого мяча. Прыжки в длину "согнув ноги".	Зачетный. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег с ускорением до-70-80 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину "согнув ноги" с 13-15 беговых шагов на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Бег 3/2 км, распределение сил на дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки в длину с разбега: Юноши: 4,40-"5", 4,00-"4", 3,40-"3" Девушки: 4,00-"5", 4,20-"4", 4,40-"3" Уметь метать мяч на дальность с разбега. Уметь пробегать дистанцию 3/2 км с высокого старта правильно распределяя силы по дистанции.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
		11.	Метание малого мяча Бег на длинные дистанции.	Зачетный. Комплекс ОРУ. Метание мяча на дальность с разбега на результат. Бег 3/2 км на результат.	Метание мяча на дальность: Юноши: 55 -"5", 50 -"4", 40 -"3" Девушки: 34 -"5", 4, 28 -"4", 21 -"3" Бег 3000 м: Юноши: 12,30-"5", 13,30-"4", 14,30-"3" Девушки 2000 м: 10,00 -"5", 11,40-"4", 12,40 -"3"		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
		12.	Бег на длинные дистанции	Зачетный. Комплекс ОРУ. Кросс по пересеченной местности.	Преодоление дистанции: Юноши до 5 км, Девушки до 4 км без учета времени.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
Спортив-ные игры Баскетбол.	14 7	13.	Теория. Баскетбол.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в баскетбол. Совершенствование. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски правой и левой рукой после ведения и ловли. Учебная игра. Развитие ловкости и скоростных качеств.	Уметь выполнять ведение правой и левой рукой. Уметь выполнять броски после ведения и ловли. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
		14.	Теория. Баскетбол.	История игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Совершенствование. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой.	Уметь выполнять ведение правой и левой рукой. Уметь выполнять броски после ведения и ловли. Уметь играть в баскетбол по		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания		

			Броски правой и левой рукой после ведения и ловли. Учебная игра. Развитие ловкости и скоростных качеств.	упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		туловища из положения лежа на спине		
		15.	Теория. Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Совершенствование. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски правой и левой рукой после ведения и ловли. Учебная игра. Развитие ловкости и скоростных качеств.	Уметь выполнять ведение правой и левой рукой. Уметь выполнять броски после ведения и ловли. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
		16.	Теория. Баскетбол. Судейство соревнований по баскетболу. Совершенствование. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски правой и левой рукой после ведения и ловли. Штрафной бросок. Тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра. Развитие ловкости и скоростных качеств.	Уметь выполнять ведение правой и левой рукой. Уметь выполнять броски после ведения и ловли. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре тактические действия в защите и в нападении.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
		17.	Баскетбол. Зачетный. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски правой и левой рукой после ведения и ловли. Штрафной бросок. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра. Развитие ловкости и скоростных качеств	Ведение мяча правой и левой рукой, выполняя броски (учитывается техника выполнения ведения бросков и количество попаданий).		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
		18.	Баскетбол. Совершенствование. Штрафной бросок. Тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра. Развитие ловкости и скоростных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические и тактические приемы. Уметь пробегать отрезок 3x10 м на время: Юноши: 7,3 -"5", 7,8 -"4", 8,2 -"3" Девушки: 8,4 -"5", 8,9 -"4", 9,7 -"3"		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
		19.	Баскетбол. Совершенствование. Штрафной бросок. Тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра. Развитие ловкости и скоростных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические и тактические приемы. с		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
Волейбол	7.	20.	Теория. Волейбол. История игры в волейбол. Комплексный.	Уметь выполнять передачи мяча в парах и тройках на		Выполнять подтягивания,		

			<p>Передачи и прием мяча в парах и тройках на месте и в движении. Передачи мяча назад за голову. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>месте и в движении. Уметь выполнять передачи мяча назад за голову. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.</p>		<p>отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		
21.	Теория. Волейбол.	<p>Судейство соревнований по волейболу. . Комплексный. Передачи и прием мяча в парах и тройках на месте и в движении. Передачи мяча назад за голову. Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять передачи мяча в парах и тройках на месте и в движении. Уметь выполнять передачи мяча назад за голову. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>			
22.	Волейбол.	<p>Комплексный. Передачи и прием мяча в парах и тройках на месте и в движении. Передачи мяча назад за голову. Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять передачи мяча в парах и тройках на месте и в движении. Уметь выполнять передачи мяча назад за голову. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, принимать подачи</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>			
23.	Волейбол.	<p>Комплексный. Передачи и прием мяча в парах и тройках на месте и в движении. Передачи мяча назад за голову. Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять передачи мяча в парах и тройках на месте и в движении. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, принимать подачи Уметь прыгать в длину с места на результат: Юноши: 240 -"5", 220 -"4", 200 -"3" Девушки: 200 -"5", 190 -"4", 180 -"3"</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>			
24.	Волейбол.	<p>Комплексный. Передачи и прием мяча в парах и тройках на месте и в движении. Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять передачи мяча в парах и тройках на месте и в движении. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, принимать подачи.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>			

		25.	Волейбол.	Комплексный. Передачи и прием мяча в парах и тройках на месте и в движении. Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Выполнение передач в парах (оценивается техника).		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.
		26.	Волейбол.	Комплексный. Передачи и прием мяча в парах и тройках на месте и в движении. Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Выполнение 10 подач в любую часть площадки. Верхняя прямая подача: Юноши: 8 -"5", 6 -"4", 4 -"3" Девушки: 7 -"5", 5 -"4", 3 -"3"		
Гимнастика	14	27.	Теория. Гимнастика.	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Комплексный. Юноши. <u>Акробатика:</u> - кувырки, длинные кувырки - стойка на голове - стойка на руках <u>Упражнение на перекладине:</u> -подъем переворотом из вися - подтягивание Девушки: <u>Акробатика:</u> - кувырки, кувырки вперед прыжком - мост из положения стоя - стойка на руках <u>Упражнение на брусьях:</u> - комбинация из ранее изученных элементов <u>Опорные прыжки:</u> -"ноги врозь" через "коня" в длину, высота 115-120 см (юноши) -"боком" через "коня" в ширину, высота 110 см (девушки) Развитие двигательных качеств (юн. и дев.)	Уметь выполнять страховку и само страховку.		Выполнять подтягивания, отжимания и опускания туловища из положения лежа на спине
		28.	Теория. Гимнастика.	Физические качества, которые развиваются в процессе занятий гимнастикой. Комплексный. Юноши. <u>Акробатика:</u>	Уметь выполнять страховку		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания

		<ul style="list-style-type: none"> - кувырки, длинные кувырки - стойка на голове - стойка на руках - переворот в сторону <p><u>Упражнение на перекладине:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем переворотом из виса - оборот из упора (назад, вперед) - подтягивание <p>Девушки:</p> <p><u>Акробатика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки, кувырки вперед прыжком - мост из положения стоя - стойка на руках - переворот в сторону <p><u>Упражнение на брусьях:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинация из ранее изученных элементов <p><u>Опорные прыжки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - “ноги врозь” через “коня” в длину, высота 115-120 см (юноши) - “боком” через “коня” в ширину, высота 110 см (девушки) <p>Развитие двигательных качеств (юн. и дев.)</p>	и самостраховку.		туловища из положения лежа на спине		
29.	Теория. Гимнастика.	<p>История гимнастики, виды. Комплексный.</p> <p>Юноши.</p> <p><u>Акробатика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки, длинные кувырки - стойка на голове - стойка на руках - переворот в сторону <p><u>Упражнение на перекладине:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем переворотом из виса - оборот из упора (назад, вперед) - подтягивание <p>Девушки:</p> <p><u>Акробатика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки, кувырки вперед прыжком - мост из положения стоя - стойка на руках - переворот в сторону <p><u>Упражнение на брусьях:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинация из ранее изученных элементов <p><u>Опорные прыжки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - “ноги врозь” через “коня” в длину, высота 115-120 см (юноши) - “боком” через “коня” в ширину, высота 110 см (девушки) <p>Развитие двигательных качеств (юн. и дев.)</p>	Уметь выполнять страховку и самостраховку.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
30.	Гимнастика.	<p>Комплексный.</p> <p>Юноши.</p> <p><u>Акробатика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки, длинные кувырки, длинные кувырки через 			Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и		

		<p>препятствия</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на голове - стойка на руках и кувырок вперед - переворот в сторону <p><u>Упражнение на перекладине:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем переворотом из вися - оборот из упора (назад, вперед) - подтягивание - из вися подъем разгибом <p>Девушки:</p> <p><u>Акробатика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки, кувырки вперед прыжком - мост из положения стоя - стойка на руках - переворот в сторону - акробатическое соединение из 5-7 элементов <p><u>Упражнение на брусьях:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинация из ранее изученных элементов <p><u>Опорные прыжки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - "ноги врозь" через "коня" в длину, высота 115-120 см (юноши) - "боком" через "коня" в ширину, высота 110 см (девушки) <p>Развитие двигательных качеств (юн. и дев.)</p>	<p>Уметь выполнять страховку и само страховку.</p>		<p>опускания туловища из положения лежа на спине</p>		
31.	Гимнастика.	<p>Комплексный.</p> <p>Юноши.</p> <p><u>Акробатика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки, длинные кувырки, длинные кувырки через препятствия - стойка на голове - стойка на руках и кувырок вперед - переворот в сторону - акробатическая комбинация <p><u>Упражнение на перекладине:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем переворотом из вися - оборот из упора (назад, вперед) - подтягивание - из вися подъем разгибом <p><u>Лазанье по канату.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - многократные спуски и подъемы <p>Девушки:</p> <p><u>Акробатика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки, кувырки вперед прыжком - мост из положения стоя - стойка на руках - переворот в сторону - акробатическое соединение из 5-7 элементов <p><u>Упражнение на брусьях:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинация из ранее изученных элементов <p><u>Упражнение с мячом:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинация из 10-12 элементов. 	<p>Уметь выполнять страховку и само страховку.</p> <p>Юноши:</p> <p>Уметь выполнять длинные кувырки, стойку на голове, подъем переворотом и оборот из упора назад или вперед.</p> <hr/> <p>Девушки:</p> <p>Уметь выполнять кувырки вперед прыжком, мост из положения стоя.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине</p>		

			<p><u>Опорные прыжки:</u> -“ноги врозь” через ”коня” в длину, высота 115-120 см (юноши) -“боком” и “углом”через “коня” в ширину, высота 110 см (девушки) Развитие двигательных качеств (юн. и дев.)</p>				
	32.	Гимнастика.	<p>Зачетный Юноши. <u>Акробатика:</u> - кувырки - стойка на голове - стойка на руках и кувырок вперед - переворот в сторону - акробатическая комбинация <u>Упражнение на перекладине:</u> = подъем переворотом из виса - оборот из упора (назад, вперед) - подтягивание - подъем разгибом - комбинация из 4-5 элементов. <u>Лазанье по канату.</u> = многократные спуски и подъемы - на скорость Девушки: <u>Акробатика:</u> - кувырки, кувырки вперед прыжком - мост из положения стоя - стойка на руках - переворот в сторону - акробатическое соединение из 5-7 элементов <u>Упражнение на брусьях:</u> - комбинация из ранее изученных элементов <u>Упражнение с мячом:</u> - комбинация из 10-12 элементов. <u>Опорные прыжки:</u> -“ноги врозь” через ”коня” в длину, высота 115-120 см (юноши) -“боком” и “углом”через “коня” в ширину, высота 110 см (девушки) Развитие двигательных качеств (юн. и дев.)</p>	<p>Уметь выполнять страховку и самостраховку. Юноши: Уметь выполнять стойку на руках и кувырок вперед. Уметь выполнять подъем переворотом из виса: 8 -“5”, 6 -“4”, 4 -“3” <hr/> Девушки: Уметь выполнять опорный прыжок боком через коня в ширину.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине</p>	
	33.	Гимнастика.	<p>Зачетный Юноши. <u>Акробатика:</u> - многократные кувырки - переворот в сторону - акробатическая комбинация <u>Упражнение на перекладине:</u> - комбинация из 4-5 элементов, - подтягивание <u>Лазанье по канату.</u></p>	<p>Уметь выполнять страховку и самостраховку. Юноши: Уметь выполнять подтягивание: 15 -“5”, 12 -“4”, 9 -“3” <hr/> Девушки: Уметь выполнять комбинацию на брусьях из ранее изученных элементов.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине</p>	

			<ul style="list-style-type: none"> - многократные спуски и подъемы - на скорость <p>Девушки: <u>Акробатика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на руках - переворот в сторону - акробатическое соединение из 5-7 элементов <p><u>Упражнение на брусьях:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинация из ранее изученных элементов <p><u>Упражнение с мячом:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинация из 10-12 элементов. <p><u>Опорные прыжки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -“ноги врозь” через ”коня” в длину, высота 115-120 см (юноши) -“углом”через “коня” в ширину, высота 110 см (девушки) <p>Развитие двигательных качеств (юн. и дев.)</p>					
34.	Гимнастика.	<p>Комплексный.</p> <p>Юноши. <u>Акробатика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - многократные кувырки - акробатическая комбинация <p><u>Упражнение на перекладине:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинация из 4-5 элементов <p><u>Лазанье по канату.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на одних руках - многократные спуски и подъемы <p>Девушки: <u>Акробатика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на руках - переворот в сторону - акробатическое соединение из 5-7 элементов. <p><u>Упражнение с мячом:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинация из 10-12 элементов. <p><u>Опорные прыжки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -“ноги врозь” и через ”коня” в длину, высота 115-120 см (юноши) -“углом”через “коня” в ширину, высота 110 см (девушки) <p>Развитие двигательных качеств (юн. и дев.)</p>	<p>Уметь выполнять страховку и само страховку.</p> <p>Юноши: Уметь выполнять комбинацию на перекладине.</p> <p>Девушки: Уметь выполнять стойку на руках.</p>		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине			
35.	Гимнастика.	<p>Комплексный..</p> <p>Юноши. <u>Упражнение на брусьях:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинация из ранее изученных элементов <p><u>Лазанье по канату.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - на одних руках - многократные спуски и подъемы на скорость <p>Девушки: <u>Упражнение на бревне:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинация из изученных элементов. <p><u>Упражнение со скакалкой:</u></p>	<p>. Уметь выполнять поднимание и опускание туловища в положении лежа на время (1 мин.):</p> <p>Юноши: 56 -“5”, 51 -“4”, 46 -“3”</p> <p>Девушки: 45 -“5”, 40 -“4”, 35 -“3”</p>		Выполнять подтягивания, отжимания и опускания туловища из положения лежа на спине			

		<p>- комбинация из 10-12 элементов.</p> <p><u>Опорные прыжки:</u></p> <p>-“ноги врозь” через ”коня” в длину, высота 115-120 см (юноши)</p> <p>-“углом”через “коня” в ширину, высота 110 см (девушки)</p> <p>Развитие двигательных качеств (юн. и дев.)</p>				
36.	Гимнастика.	<p>Комплексный..</p> <p>Юноши.</p> <p><u>Упражнение на брусьях:</u></p> <p>- комбинация из ранее изученных элементов</p> <p><u>Лазанье по канату.</u></p> <p>- на одних руках</p> <p>- многократные спуски и подъемы на скорость</p> <p>Девушки:</p> <p><u>Упражнение на бревне:</u></p> <p>- комбинация из изученных элементов.</p> <p><u>Упражнение со скакалкой:</u></p> <p>- комбинация из 10-12 элементов.</p> <p><u>Опорные прыжки:</u></p> <p>-“ноги врозь” через ”коня” в длину, высота 115-120 см (юноши)</p> <p>-“углом”через “коня” в ширину, высота 110 см (девушки)</p> <p>Развитие двигательных качеств (юн. и дев.)</p>	<p>Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа:</p> <p>Юноши: 55 -“5”, 50 -“4”, 35 -“3”</p> <p>Девушки:</p> <p>34 -“5”, 28 -“4”, 21 -“3”</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине</p>	
37.	Гимнастика.	<p>Зачетный.</p> <p>Юноши.</p> <p><u>Упражнение на брусьях:</u></p> <p>- стойка на предплечьях, кувырок вперед</p> <p>- комбинация из ранее изученных элементов</p> <p>- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях</p> <p><u>Лазанье по канату.</u></p> <p>- на одних руках</p> <p>- многократные спуски и подъемы</p> <p>Девушки:</p> <p><u>Упражнение на бревне:</u></p> <p>- комбинация из изученных элементов</p> <p><u>Упражнение с мячом:</u></p> <p>- комбинация из 10-12 элементов.</p> <p><u>Опорные прыжки:</u></p> <p>-“ноги врозь” через ”коня” в длину, высота 115-120 см (юноши)</p> <p>-“углом”через “коня” в ширину, высота 110 см (девушки)</p> <p>Развитие двигательных качеств (юн. и дев.)</p>	<p>Юноши:</p> <p>Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях:</p> <p>12 -“5”, 10 -“4”, 8 -“3”</p> <hr/> <p>Девушки:</p> <p>Уметь выполнять комбинацию упражнений с мячом.</p> <p>.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине</p>	
38.	Гимнастика.	<p>Комплексный..</p>	<p>Уметь выполнять поднимание ног до угла 90*</p>		<p>Выполнять подтягивания,</p>	

			<p>Юноши. <u>Упражнение на брусьях:</u> - комбинация из ранее изученных элементов <u>Лазанье по канату.</u> - на одних руках - многократные спуски и подъемы на скорость Девушки: <u>Упражнение на бревне:</u> - комбинация из изученных элементов. <u>Упражнение со скакалкой:</u> - комбинация из 10-12 элементов. <u>Опорные прыжки:</u> -“ноги врозь” через ”коня” в длину, высота 115-120 см (юноши) -“углом”через “коня” в ширину, высота 110 см (девушки) Развитие двигательных качеств (юн. и дев.)</p>	<p>в виси на гимнастической стенке: Юноши: 25 -“5”, 20 -“4”, 15 -“3” Девушки: 15 -“5”, 10 -“4”, 8 -“3”</p>		<p>отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине</p>			
	39.	Гимнастика.	<p>Зачетный. Юноши. <u>Лазанье по канату.</u> - на одних руках Девушки: <u>Упражнение со скакалкой:</u> - комбинация из 10-12 элементов. Развитие двигательных качеств (юн. и дев.)</p>	<p>Уметь выполнять лазанье по канату на одних руках: Юноши: 2,5 -“5”, 2,0 -“4”, 1,5 -“3” Девушки: Уметь выполнять комбинацию со скакалкой.</p>		<p>Комплекс ОРУ</p>			
	40.	Гимнастика.	<p>Комплексный.. Юноши. <u>Упражнение на брусьях:</u> - комбинация из ранее изученных элементов <u>Лазанье по канату.</u> - на одних руках - многократные спуски и подъемы на скорость Девушки: <u>Упражнение на бревне:</u> - комбинация из изученных элементов. <u>Упражнение со скакалкой:</u> - комбинация из 10-12 элементов. <u>Опорные прыжки:</u> -“ноги врозь” через ”коня” в длину, высота 115-120 см (юноши) -“углом”через “коня” в ширину, высота 110 см (девушки) Развитие двигательных качеств (юн. и дев.)</p>	<p>Уметь выполнять прыжки через скамейку на время(30 сек.): Юноши: 50 -“5”, 45 -“4”, 40 -“3” Девушки: 45 -“5”, 40 -“4”, 35 -“3”</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине</p>			
Спортивн. игры	8.	41.	Спортивные игры	<p>Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках.</p>	<p>Уметь применять тактические схемы. Контроль текущий.</p>		<p>Комплекс ОРУ</p>		

			<p>Нападающий удар.</p> <p>Подачи мяча (по выбору)</p> <p>Броски мяча в движении.</p> <p>Игры в волейбол, баскетбол.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>					
		42.	<p>Спортивные игры</p> <p>Комплексный.</p> <p>Передачи мяча в парах, тройках.</p> <p>Нападающий удар.</p> <p>Подачи мяча (по выбору)</p> <p>Броски мяча в движении.</p> <p>Игры в волейбол, баскетбол.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь применять тактические схемы.</p> <p>Контроль текущий.</p>		Комплекс ОРУ		
		43.	<p>Спортивные игры</p> <p>Комплексный.</p> <p>Передачи мяча в парах, тройках.</p> <p>Нападающий удар.</p> <p>Подачи мяча (по выбору)</p> <p>Броски мяча в движении.</p> <p>Игры в волейбол, баскетбол.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь применять тактические схемы.</p> <p>Контроль текущий.</p>		Комплекс ОРУ		
		44.	<p>Спортивные игры</p> <p>Комплексный.</p> <p>Передачи мяча в парах, тройках.</p> <p>Нападающий удар.</p> <p>Подачи мяча (по выбору)</p> <p>Броски мяча в движении.</p> <p>Игры в волейбол, баскетбол.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь применять тактические схемы.</p> <p>Контроль текущий.</p>		Комплекс ОРУ		
		45.	<p>Спортивные игры</p> <p>Комплексный.</p> <p>Передачи мяча в парах, тройках.</p> <p>Нападающий удар.</p> <p>Подачи мяча (по выбору)</p> <p>Броски мяча в движении.</p> <p>Игры в волейбол, баскетбол.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь применять тактические схемы.</p> <p>Контроль текущий.</p>		Комплекс ОРУ		
		46.	<p>Спортивные игры</p> <p>Комплексный.</p>	<p>Уметь применять тактические схемы.</p>		Комплекс ОРУ		

		<p>Передачи мяча в парах, тройках. Нападающий удар. Подачи мяча (по выбору) Броски мяча в движении. Игры в волейбол, баскетбол. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Контроль текущий.</p>				
47.	Спортивные игры	<p>Контрольный Передачи мяча в парах, тройках. Нападающий удар. Подачи мяча (по выбору) Броски мяча в движении. Игры в волейбол, баскетбол. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь применять тактические схемы. Контроль Подачи Пять подач из пяти попыток (5) Четыре полдачи из пяти попыток(4) Три подачи из пяти попыток(3).</p>		Комплекс ОРУ		
48.	Спортивные игры	<p>. Контрольный Передачи мяча в парах, тройках. Нападающий удар. Подачи мяча (по выбору) Броски мяча в движении. Игры в волейбол, баскетбол. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь применять тактические схемы. Контроль. Ведение мяча два шага-бросок. 5попаданий из пяти попыток (5) 4из пяти попыток(4) 3из пяти попыток(3)</p>		Комплекс ОРУ		

Спорти в-ные игры Баскетб ол Волейб ол	30	49.	Теория. Спортивные игры	Комплексный. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передач, ведения, стоек, передвижений. Броски после ведения. Броски после ловли в движении. Тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. Баскетбол, Волейбол Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять броски после ловли и ведения.		Комплекс ОРУ		
		50-51.	Спортивные игры	Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках. Нападающий удар. Подачи мяча (по выбору) Броски мяча в движении. Игры в волейбол, баскетбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять тактические схемы. Контроль текущий.		Комплекс ОРУ		
		52.	Спортивные игры	Комплексный. Основы судейства соревнований по баскетболу. Совершенствование техники передач, ведения, стоек, передвижений. Броски после ведения. Броски после ловли в движении. Тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. Баскетбол. Волейбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять броски после ловли и ведения.		Комплекс ОРУ		
		53-54.	Спортивные игры	Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках. Нападающий удар. Подачи мяча (по выбору) Броски мяча в движении. Игры в волейбол, баскетбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять тактические схемы. Контроль. Выполнение 10 подач в любую часть площадки. Верхняя прямая подача: Юноши: 8 -"5", 6 -"4", 4 -"3" Девушки: 7 -"5", 5 -"4", 3 -"3"		Комплекс ОРУ		
		55.	Спортивные игры	Комплексный. Совершенствование техники передач, ведения, стоек, передвижений. Броски после ведения. Броски после ловли в движении. Штрафной бросок. Тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. Баскетбол. Волейбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь использовать в учебной игре тактические Уметь применять тактические схемы.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		

56-57.	Спортивные игры	Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках. Нападающий удар. Подачи мяча (по выбору) Броски мяча в движении. Игры в волейбол, баскетбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять тактические схемы. Контроль текущий.		Комплекс ОРУ		
58.	Спортивные игры	Комплексный. Совершенствование техники передач, ведения, стоек, передвижений. Броски после ведения. Броски после ловли в движении. Штрафной бросок. Тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. Развитие двигательных качеств.	Уметь использовать в учебной игре тактические действия в нападении и защите.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
59-60.	Спортивные игры	Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках. Нападающий удар. Подачи мяча (по выбору) Броски мяча в движении. Игры в волейбол, баскетбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять тактические схемы. Контроль текущий.		Комплекс ОРУ		
61.	Спортивные игры	Комплексный. Совершенствование техники передач, ведения, стоек, передвижений. Броски после ведения. Броски после ловли в движении. Штрафной бросок. Тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. Баскетбол. Волейбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь использовать в учебной игре тактические действия в нападении и защите.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
62-63.	Спортивные игры	Контрольный Передачи мяча в парах, тройках. Нападающий удар. Подачи мяча (по выбору) Броски мяча в движении. Игры в волейбол, баскетбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять тактические схемы. Контроль. Уметь выполнять прыжки через скамейку на время(30 сек.): Юноши: 50 -"5", 45 -"4", 40 -"3" Девушки: 45 -"5", 40 -"4", 35 -"3"		Комплекс ОРУ		
64.	Спортивные	Комплексный. Совершенствование техники передач, ведения, стоек,	Уметь использовать в учебной игре		Выполнять подтягивания,		

	игры	передвижений. Броски после ведения. Броски после ловли в движении. Штрафной бросок. Тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. Баскетбол. Волейбол. Развитие двигательных качеств.	тактические действия в нападении и защите.		отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
65-66.	Спортивные игры	Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках. Нападающий удар. Подачи мяча (по выбору) Броски мяча в движении. Игры в волейбол, баскетбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять тактические схемы. Контроль текущий.		Комплекс ОРУ		
67.	Спортивные игры	Комплексный. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники передач. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Учебные игры. Баскетбол. Волейбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять тактические схемы. Контроль текущий. прием и передачу мяча в парах, на месте, в движении, о стену.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
68-69.	Спортивные игры	Контрольный Передачи мяча в парах, тройках. Нападающий удар. Подачи мяча (по выбору) Броски мяча в движении. Игры в волейбол, баскетбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять тактические схемы. Контроль. Бросок от трёх очковой линии. 3из5(5) 2из5(4) 1из5(3)		Комплекс ОРУ		
70.	Спортивные игры.	Комплексный. Основы судейства соревнований по волейболу. Совершенствование техники передач. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Учебные игры. Баскетбол. Волейбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять прием и передачу мяча в парах, на месте, в движении, о стену.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
71-72.	Спортивные игры	Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках. Нападающий удар. Подачи мяча (по выбору) Броски мяча в движении. Игры в волейбол, баскетбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять тактические схемы. Контроль текущий.		Комплекс ОРУ		
73.		Комплексный.	Уметь выполнять прием		Выполнять		

		Спортивные игры.	Совершенствование техники передач. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Учебные игры. Баскетбол. Волейбол. Развитие двигательных качеств.	и передачу мяча в парах, на месте, в движении, о стену.		подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
	74-75.	Спортивные игры	Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках. Нападающий удар. Подачи мяча (по выбору) Броски мяча в движении. Игры в волейбол, баскетбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять тактические схемы. Контроль текущий.		Комплекс ОРУ		
	76.	Спортивные игры.	Комплексный. Совершенствование техники передач. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Учебные игры. Баскетбол. Волейбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять прием и передачу мяча в парах, на месте, в движении, о стену.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
	77-78.	Спортивные игры	Контрольный. Передачи мяча в парах, тройках. Нападающий удар. Подачи мяча (по выбору) Броски мяча в движении. Игры в волейбол, баскетбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять тактические схемы. Контроль . Подтягивание на перекладине. Юноши.12(5); 9(4); 7(3); Девушки в виси из положения лёжа 30(5); 25(4); 20(3)		Комплекс ОРУ		
Спортивные игры Баскетбол	13 6 7	79-80. Волейбол.	Комплексный Совершенствование техники передач. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Учебные игры. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять и принимать подачу.				

Волейбол									
	81.	Волейбол.	Комплексный. Совершенствование техники передач. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Учебные игры. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять и принимать подачу.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине			
	82.	Волейбол.	Комплексный. Совершенствование техники передач. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Учебные игры. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять технико-тактические действия в игре.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине			
	83.	Волейбол.	Комплексный. Совершенствование техники передач. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Учебные игры. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять технико-тактические действия в игре.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине			
	84.	Волейбол.	Комплексный. Совершенствование техники передач. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Учебные игры. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять технико-тактические действия в игре.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине			
	85.-	Волейбол.	Комплексный. Совершенствование техники передач. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Учебные игры. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять технико-тактические действия в игре.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине			
	86.	Баскетбол.	Комплексный. Совершенствование техники передач, ведения, стоек, передвижений.	Уметь использовать в учебной игре тактические действия в		Выполнять подтягивания, отжимания,			

		Броски после ведения. Броски после ловли в движении. Штрафной бросок. Тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. Развитие двигательных качеств.	нападении и защите.		поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
87.	Баскетбол.	Комплексный. Совершенствование техники передач, ведения, стоек, передвижений. Броски после ведения. Броски после ловли в движении. Штрафной бросок. Тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. Развитие двигательных качеств.	Уметь использовать в учебной игре тактические действия в нападении и защите.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
88.	Баскетбол.	Комплексный. Совершенствование техники передач, ведения, стоек, передвижений. Броски после ведения. Броски после ловли в движении. Штрафной бросок. Тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. Развитие двигательных качеств.	Уметь использовать в учебной игре тактические действия в нападении и защите.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
89.	Баскетбол.	Комплексный. Совершенствование техники передач, ведения, стоек, передвижений. Броски после ведения. Броски после ловли в движении. Штрафной бросок. Тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять в игре технические и тактические приемы. Уметь пробегать отрезок 10x10 м на время: с		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
90.	Баскетбол.	Комплексный. Совершенствование техники передач, ведения, стоек, передвижений. Броски после ведения. Броски после ловли в движении. Штрафной бросок. Тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять штрафные броски. Из 5 бросков юн. и дев. : 3 -"5", 2 -"4", 1 -"3"		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
91.	Баскетбол.	Комплексный. Совершенствование техники передач, ведения, стоек, передвижений. Броски после ведения. Броски после ловли в движении. Штрафной бросок. Тактические действия в нападении и защите. Учебные игры.	Уметь использовать в учебной игре тактические действия в нападении и защите.				

Легкая атлетика	11	92.	Теория. Легкая атлетика.	Развитие двигательных качеств. Комплексный. Основы прикладных действий в легкой атлетике. Эстафетный бег. Бег 100 м. Прыжки в длину "согнув ноги". Прыжки на длинной скакалке. Игры по выбору. Развитие двигательных качеств.	Уметь принимать и передавать эстафетную палочку. Уметь выполнять стартовый разбег, финиширование в беге на короткие дистанции.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
		93.	Теория. Легкая атлетика.	Комплексный. Способы развития основных физических качеств (выносливости, быстроты) в процессе самостоятельных занятий. Эстафетный бег. Бег 100 м. Бег 500 м. Прыжки на длинной скакалке. Прыжки в длину "согнув ноги". Игры по выбору. Развитие двигательных качеств.	Уметь принимать и передавать эстафетную палочку. Бег 30 м: <i>Юноши:</i> 4,7 -"5", 4,9 -"4", 5,2 -"3" <hr/> <i>Девушки:</i> 5,1 -"5", 5,3 -"4", 5,5 -"3"		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
		94.	Теория. Легкая атлетика.	Зачетный. Самоконтроль. Бег 100 м. Бег 1 км. Прыжки в длину "согнув ноги". Прыжки на длинной скакалке. Игры по выбору. Развитие двигательных качеств.	Бег 100 м: <i>Юноши:</i> 13,8 -"5", 14,4 -"4", 15,0 -"3" <hr/> <i>Девушки:</i> 16,0 -"5", 16,5 -"4", 17,0 -"3"		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
		95.	Легкая атлетика.	Зачетный. Бег 500 м. Прыжки в длину "согнув ноги". Прыжки на длинной скакалке. Игры по выбору. Развитие двигательных качеств.	Бег 500 м: <i>Юноши:</i> 1,25 -"5", 1,30 -"4", 1,40 -"3" <hr/> <i>Девушки:</i> 1,45 -"5", 1,50 -"4", 2,00 -"3"		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
		96.	Легкая атлетика.	Комплексный. Бег 1,5 км.. Прыжки в длину "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность. Игры по выбору. Развитие двигательных качеств.	Уметь распределять силы по дистанции.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
		97.	Легкая атлетика.	Зачетный. Бег 1 км.. Прыжки в длину "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность. Игры по выбору. Развитие двигательных качеств.	Бег 1000 м: <i>Юноши:</i> 3,20 -"5", 3,30 -"4", 3,40 -"3" <hr/> <i>Девушки:</i> 4,00 -"5", 4,20 -"4", 4,40		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа		

				-“3”		на спине		
	98.	Легкая атлетика.	Зачетный. Бег 3/2 км. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину “согнув ноги”. Игры по выбору. Развитие двигательных качеств.	Бег 3/2 м: <i>Юноши:</i> 12,30 -“5”, 13,30 -“4”, 14,30 -“3” <hr/> <i>Девушки:</i> 10,00 -“5”, 11,40 -“4”, 12,40 -“3”		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
	99.	Легкая атлетика.	Зачетный. Прыжки в длину “согнув ноги”. Метание малого мяча на дальность. Игры по выбору. Развитие двигательных качеств.	Прыжки в длину с разбега: <i>Юноши:</i> 4,40 -“5”, 4,00 -“4”, 3,40 -“3” <hr/> <i>Девушки:</i> 3,75 -“5”, 3,40 -“4”, 3,00 -“3”		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
	100.	Легкая атлетика.	Зачетный. Метание малого мяча на дальность. Игры по выбору. Развитие двигательных качеств.	Метание малого мяча на дальность: <i>Юноши:</i> 55 -“5”, 50 -“4”, 40 -“3” <hr/> <i>Девушки:</i> 34 -“5”, 28 -“4”, 21 -“3”		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине		
	101-102.	Легкая атлетика.	Зачетный. Кросс по пересеченной местности без учета времени юн. до 8 км, дев. До 5 км. Развитие двигательных качеств.	Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью.				

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11- х классов

МОУ СОШ 52 2021/2022 уч. год

Раздел программы (цели)	Кол-во часов	№ урока	Тема урока (задачи)	Тип урока Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	Примечание	Домашнее задание	Дата проведения	
								План	Факт
<i>Легкая Атлетика</i>	12	1.	Теоретические сведения. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Вводный. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Сообщение нормативных требований. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег с ускорением до 70-80 м. Эстафетный бег. Игры по выбору. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100 м с высокого старта с максимальной скоростью. Уметь передавать и принимать эстафетную палочку.		Выполнять подтягивания, отжимания.		
		2.	Теоретические сведения. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Комплексный. Самоконтроль. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег с ускорением до 70-80 м. Эстафетный бег. Игры по выбору. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100 м с высокого старта с максимальной скоростью. Уметь передавать и принимать эстафетную палочку.		Выполнять подтягивания, отжимания.		
		3.	Теоретические сведения. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжки в длину “согнув ноги”.	Комплексный. Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по видам спорта, изучаемых в школе. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег с ускорением до 70-80 м. Финиширование. Прыжки в длину “согнув ноги” с 13-15 беговых шагов. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать 100 м с высокого старта с максимальной скоростью. Уметь передавать и принимать эстафетную палочку.		Выполнять подтягивания, отжимания.		
		4.	Спринтерский бег. Прыжки в длину “согнув ноги”.	Комплексный. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег с ускорением до 70-80 м. Финиширование.	Уметь пробегать 30 м с высокого старта с максимальной скоростью. Бег 30 м юноши:		Выполнять подтягивания, отжимания.		

			Прыжки в длину “согнув ноги” с 13-15 беговых шагов. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых качеств.	3,6 – “5”, 3,9 – “4”, 4,2 – “3” <i>девушки:</i> 5,0 – “5”, 5,2 – “4”, 5,4 – “3”				
5.	Спринтерский бег. Прыжки в длину “согнув ноги”.	Зачетный. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег с ускорением до 70-80 м. Финиширование. Бег 100 м на результат. Прыжки в длину “согнув ноги” с 13-15 беговых шагов. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых качеств		<i>Бег 100 м юноши:</i> 13,2 – “5”, 13,7 – “4”, 14,3 – “3” <i>девушки:</i> 15,0 – “5”, 15,8 – “4”, 16,7 – “3”		Выполнять подтягивания, отжимания		
6.	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. Прыжки в длину “согнув ноги”.	Комплексный. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег с ускорением до 70-80 м. Финиширование. Бег 500 м, распределение сил на дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину “согнув ноги” с 13-15 беговых шагов. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь пробегать дистанцию 500 м с высокого старта с максимальной скоростью. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега. Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
7.	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. Прыжки в длину “согнув ноги”.	Зачетный. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег с ускорением до 30 м. Финиширование. Бег 500 м на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину “согнув ноги” с 13-15 беговых шагов. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.		<i>Бег 500 м юноши:</i> 1,25 – “5”, 1,30 – “4”, 1,40 – “3” <i>девушки:</i> 1,45 – “5”, 1,50 – “4”, 2,00 – “3” Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега. Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
8.	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. Прыжки в длину “согнув ноги”.	Комплексный. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Финиширование. Бег 1000 м, распределение сил на дистанции.. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину “согнув ноги” с 13-15 беговых шагов. Игры.		Уметь пробегать дистанцию 1000 м с высокого старта с максимальной скоростью. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега. Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		

		Развитие скоростно-силовых качеств.			
9.	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. Прыжки в длину "согнув ноги".	Зачетный. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Финиширование. Бег 1000 м на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину "согнув ноги" с 13-15 беговых шагов. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег 1000 м юноши: 3,15 – "5", 3,25 – "4", 3,35 – "3" девушки: 4,00 – "5", 4,20 – "4", 4,40 – "3" Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега. Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.
10.	Бег на длинные дистанции. Метание малого мяча. Прыжки в длину "согнув ноги".	Зачетный. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег 3/2 км, распределение сил на дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину "согнув ноги" с 13-15 беговых шагов. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки в длину с разбега юноши: 4.40 -«5»; 4.00-«4»; 3.40-«3» девушки: 375 –340 – 300 «5» - «4» - «3» Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега. Уметь пробегать дистанцию 3/2 км с высокого старта правильно распределяя силы на дистанции.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.
11.	Бег на длинные дистанции. Метание малого мяча.	Зачетный. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег 5/3 км, распределение сил на дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Игры. Развитие общей выносливости.	Метание мяча на дальность: юноши: 60 – "5", 50 – "4", 40 – "3" девушки: 36 – "5", 30 – "4", 23 – "3"		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.
12.	Бег на длинные дистанции.	Зачетный. Комплекс ОРУ. Спец. бег. упр. Бег 3/2 км на результат. Игры. Развитие общей выносливости.	Бег 3/2 км: юноши: 12,00 – "5", 12,50 – "4", 13,50 – "3" девушки: 10,00 – "5", 11,30 – "4", 12,20 – "3"		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.
13.	Теория. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.	Комплексный. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники владения мячом. Бросок правой и левой рукой после ведения без сопротивления и с сопротивлением защиты. Штрафной бросок.	Уметь выполнять ведение мяча правой и левой рукой. Уметь выполнять броски правой и левой рукой после ведения без сопротивления и с сопротивлением защиты.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.

<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Волейбол.</p>	14		<p>Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову.</p> <p>Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая).</p> <p>Игры по выбору.</p> <p>Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Развитие ловкости и скоростных качеств.</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Уметь выполнять передачи мяча в парах, тройках, в движении.</p> <p>Уметь выполнять тактические действия в нападении и защите в играх в волейбол и баскетбол.</p>					
		14.	<p>Теория.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Волейбол.</p>	<p>Комплексный.</p> <p>Восстановительные и гигиенические мероприятия после проведения различных форм занятий физической культурой, самомассаж.</p> <p>Совершенствование техники владения мячом.</p> <p>Бросок правой и левой рукой после ведения без сопротивления и с сопротивлением защиты.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову.</p> <p>Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая).</p> <p>Игры по выбору.</p> <p>Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Развитие ловкости и скоростных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять ведение мяча правой и левой рукой.</p> <p>Уметь выполнять броски правой и левой рукой после ведения без сопротивления и с сопротивлением защиты.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Уметь выполнять передачи мяча в парах, тройках, в движении.</p> <p>Уметь выполнять тактические действия в нападении и защите в играх в волейбол и баскетбол.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		
		15.	<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Волейбол.</p>	<p>Комплексный.</p> <p>Совершенствование техники владения мячом.</p> <p>Бросок правой и левой рукой после ведения без сопротивления и с сопротивлением защиты.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову.</p> <p>Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая).</p> <p>Игры по выбору.</p> <p>Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Развитие ловкости и скоростных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять ведение мяча правой и левой рукой.</p> <p>Уметь выполнять броски правой и левой рукой после ведения без сопротивления и с сопротивлением защиты.</p> <p>Уметь выполнять передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову.</p> <p>Уметь применять в играх тактические приемы.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		

16.	Теория. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.	Комплексный. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью. Штрафной бросок. Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая). Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка). Игры по выбору. Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в нападении и защите. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять ведение мяча правой и левой рукой. Уметь выполнять броски правой и левой рукой после ведения без сопротивления и с сопротивлением защиты. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применяя тактические приёмы.. Уметь выполнять передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Уметь играть в волейбол, применяя в игре тактические приемы.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
17.	Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.	Комплексный. Ведение правой и левой рукой, выполняя броски. Штрафной бросок. Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая). Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка). Игры по выбору. Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в нападении и защите. Развитие двигательных качеств.	Уметь вести мяч правой и левой рукой, выполняя броски (Учитывается техника выполнения ведения и бросков и количество попаданий). Уметь выполнять передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
18.	Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.	Комплексный. Штрафной бросок. Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая). Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка). Игры по выбору.	Уметь пробегать <i>отрезок 3x10 на время:</i> <i>юноши:</i> 7,3 – “5”, 7,7 – “4”, 8,1 – “3” <i>девушки:</i> 10,00 – “5”, 11,30 – “4”, 12,20 – “3”		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		

			Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в нападении и защите. Развитие двигательных качеств.					
19.	Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.	Комплексный. Штрафной бросок. Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая). Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка). Игры по выбору. Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в нападении и защите. Развитие двигательных качеств.	Уметь пробегать <i>отрезок 10x10 на время:</i> <i>юноши:</i> 24,5 – “5”, 26,0– “4”, 28,0 – “3” <i>девушки:</i> 28,6 – “5”, 30,0 – “4”, 31,0 – “3”		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.			
20.	Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.	Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая). Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка). Игры по выбору. Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в нападении и защите. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Уметь выполнять любую подачу.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.			
21.	Теория. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.	Комплексный. Личная и общественная гигиена. Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая). Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка).	Уметь выполнять передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Уметь выполнять любую подачу.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.			

			Игры по выбору. Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в нападении и защите. Развитие двигательных качеств.						
22.	Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.	Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая). Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка). Игры по выбору. Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в нападении и защите. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Уметь выполнять любую подачу. Уметь выполнять нападающий удар.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.				
23.	Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.	Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая). Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка). Игры по выбору. Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в нападении и защите. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять любую подачу. Уметь выполнять нападающий удар.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.				
24.	Спортивные игры.	Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову.	Уметь выполнять и блокировать нападающий удар. Уметь прыгать <i>в длину с места</i>		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания				

		Волейбол. Баскетбол.	<p>Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая). Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка). Игры по выбору. Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в нападении и защите. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>на результат: юноши: 240 – “5”, 225 – “4”, 215 – “3” девушки: 200 – “5”, 190 – “4”, 180 – “3”</p>		и опускания туловища из положения лежа на спине.		
24.	Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол.	<p>Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая). Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка). Игры по выбору. Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в нападении и защите. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять и блокировать нападающий удар. Уметь выполнять тактические действия в нападении и защите.</p>		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.			
25.	Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол.	<p>Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая). Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка). Игры по выбору. Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в нападении и защите. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Выполнение передач мяча в парах: юноши: 3 мин. – “5”, 2 мин. – “4”, 1 мин. – “3” девушки: 2,5 мин. – “5”, 2 мин. – “4”, 1 мин. – “3”</p>		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.			

26.	<p>Спортивные игры.</p> <p>Волейбол. Баскетбол.</p>	<p>Комплексный.</p> <p>Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову.</p> <p>Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая).</p> <p>Прямой нападающий удар.</p> <p>Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка).</p> <p>Игры по выбору.</p> <p>Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Выполнение подач.</p> <p>Из 10 подач:</p> <p>юноши: 8 – “5”, 6 – “4”, 4 – “3”</p> <p>девушки: 7 – “5”, 5 – “4”, 3 – “3”</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		
27.	<p>Спортивные игры.</p> <p>Волейбол. Баскетбол.</p>	<p>Комплексный.</p> <p>Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову.</p> <p>Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая).</p> <p>Прямой нападающий удар.</p> <p>Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка).</p> <p>Игры по выбору.</p> <p>Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>					

28.	Теория. Гимнастика.	<p>Комплексный. Правила поведения, техника безопасности на уроках гимнастики, первая помощь.</p> <p>Юноши. <u>Акробатика:</u> - длинные кувырки - стойка на голове - стойка на руках</p> <p><u>Упражнения на перекладине:</u> - подъем переворотом из виса на высокой перекладине в упор - из упора оборот вперед или назад</p> <p><u>Опорный прыжок:</u> - через “козла” в длину ноги врозь (высота 120-125 см)</p> <p>Девушки: <u>Акробатика:</u> - длинные кувырки - стойка на руках</p> <p><u>Упражнения на брусьях:</u> - комбинация из ранее изученных элементов</p> <p><u>Опорный прыжок:</u> - прыжок углом через “коня” в ширину с разбега под углом к снаряду толчком одной (высота 115-120 см) Развитие двигательных качеств.</p>	Уметь выполнять страховку и само страховку.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
29.	Теория. Гимнастика.	<p>Комплексный. Гибкость, виды гибкости, как ее развивать.</p> <p>Юноши. <u>Акробатика:</u> - длинные кувырки - стойка на голове - стойка на руках</p> <p><u>Упражнения на перекладине:</u> - подъем переворотом из виса на высокой перекладине в упор - из упора оборот вперед или назад</p> <p><u>Опорный прыжок:</u> - через “козла” в длину ноги врозь (высота 120-125 см)</p> <p>Девушки: <u>Акробатика:</u></p>	<p>Уметь выполнять страховку и само страховку.</p> <p>Юноши: Прыжки через скамейку за 30 сек.: 55 – “5”, 50 – “4”, 45 – “3”.</p> <p>Девушки: Прыжки через скамейку за 30 сек.: 50 – “5”, 45 – “4”, 40 – “3”.</p>		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		

		<p>- длинные кувырки - стойка на руках <u>Упражнения на брусьях:</u> - комбинация из ранее изученных элементов <u>Опорный прыжок:</u> - прыжок углом через “коня” в ширину с разбега под углом к снаряду толчком одной (высота 115-120 см) Развитие двигательных качеств</p>					
31.	Теория. Гимнастика.	<p>Комплексный. Виды силовых способностей, как их развивать. Юноши. <u>Акробатика:</u> - длинные кувырки - стойка на голове силой - стойка на руках - кувырок вперед - переворот в сторону - кувырок назад в стойку на руках <u>Упражнения на перекладине:</u> - подъем переворотом из виса на высокой перекладине в упор - из упора оборот вперед или назад <u>Опорный прыжок:</u> - через “козла” в длину ноги врозь (высота 120-125 см) Девушки: <u>Акробатика:</u> - длинные кувырки - стойка на руках - переворот в сторону - акробатическое соединение <u>Упражнения на брусьях:</u> - комбинация из ранее изученных элементов <u>Опорный прыжок:</u> - прыжок углом через “коня” в ширину с разбега под углом к снаряду толчком одной (высота 115-120 см) Развитие двигательных качеств</p>	Уметь выполнять страховку и само страховку.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
31.	Теория. Гимнастика.	<p>Комплексный. Виды силовых способностей, как их развивать. Юноши. <u>Акробатика:</u></p>	Уметь выполнять страховку и само страховку.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища		

		<ul style="list-style-type: none"> - длинные кувырки - стойка на голове силой - стойка на руках - кувырок вперед - переворот в сторону - кувырок назад в стойку на руках <p><u>Упражнения на перекладине:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем переворотом из виса на высокой перекладине в упор - из упора оборот вперед или назад <p><u>Опорный прыжок:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - через “козла” в длину ноги врозь (высота 120-125 см) <p>Девушки:</p> <p><u>Акробатика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - длинные кувырки - стойка на руках - переворот в сторону - акробатическое соединение <p><u>Упражнения на брусьях:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинация из ранее изученных элементов <p><u>Опорный прыжок:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок углом через “коня” в ширину с разбега под углом к снаряду толчком одной (высота 115-120 см) <p>Развитие двигательных качеств</p>	<p>Юноши:</p> <p>Поднимание ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке: 28 – “5”, 23 – “4”, 18 – “3”.</p>		из положения лежа на спине.		
32. 5	Теория. Гимнастика.	<p>Комплексный. Влияние гимнастических упражнений на телосложение.</p> <p>Юноши.</p> <p><u>Акробатика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - длинные кувырки - стойка на голове силой - стойка на руках - кувырок вперед - переворот в сторону - кувырок назад в стойку на руках <p><u>Упражнения на перекладине:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем переворотом из виса на высокой перекладине в упор - из упора оборот вперед или назад <p><u>Опорный прыжок:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - через “козла” в длину ноги врозь (высота 120-125 см) 	<p>Уметь выполнять страховку и самостраховку.</p> <p>Юноши:</p> <p>Уметь выполнять длинные кувырки, стойку на голове силой, переворот в сторону, подъем переворотом на перекладине.</p> <p>Девушки:</p> <p>Уметь выполнять длинные кувырки, стойку на руках, переворот в сторону.</p>		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		

		<p><u>Лазанье по канату:</u> - на одних руках по двум канатам</p> <p><u>Девушки:</u> <u>Акробатика:</u> - длинные кувырки - стойка на руках - переворот в сторону - акробатическое соединение</p> <p><u>Упражнения на брусках:</u> - комбинация из ранее изученных элементов</p> <p><u>Лазанье по канату:</u> - в три приема</p> <p><u>Опорный прыжок:</u> - прыжок углом через “коня” в ширину с разбега под углом к снаряду толчком одной (высота 115-120 см)</p> <p>Развитие двигательных качеств</p>					
33. 6	Гимнастика.	<p>Комплексный.</p> <p>Юноши. <u>Акробатика:</u> - стойка на руках - кувырок вперед - переворот в сторону - кувырок назад в стойку на руках - акробатическое соединение</p> <p><u>Упражнения на перекладине:</u> - подъем переворотом из виса на высокой перекладине в упор</p> <p><u>Опорный прыжок:</u> - через “козла” в длину ноги врозь (высота 120-125 см)</p> <p><u>Лазанье по канату:</u> - на одних руках по двум канатам</p> <p><u>Девушки:</u> <u>Акробатика:</u> - акробатическое соединение</p> <p><u>Упражнения на брусках:</u> - комбинация из ранее изученных элементов</p> <p><u>Лазанье по канату:</u> - в три приема</p> <p><u>Опорный прыжок:</u> - прыжок углом через “коня” в ширину с разбега под углом к снаряду толчком одной (высота 115-120 см)</p>	<p>Уметь выполнять страховку и само страховку.</p> <p>Юноши: Уметь выполнять <i>подъем переворотом из виса: 8 – “5”, 6 – “4”, 4 – “3”.</i></p> <p>Девушки: Уметь выполнять упражнение на брусках.</p>	<p>Подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>			

		Развитие двигательных качеств				
34. 7	Гимнастика. Акробатика. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок Лазанье по канату.	Комплексный. Юноши. <u>Акробатика:</u> - стойка на руках-кувырок вперед - кувырок назад в стойку на руках - акробатическое соединение <u>Упражнения на перекладине:</u> - подъем разгибом - комбинация из ранее изученных элементов <u>Опорный прыжок:</u> - через “козла” в длину ноги врозь (высота 120-125 см) <u>Лазанье по канату:</u> - на одних руках по двум канатам - с помощью ног на скорость с каната на канат Девушки: <u>Акробатика:</u> - акробатическое соединение <u>Упражнения на бревне:</u> -комбинация из ранее изученных элементов <u>Лазанье по канату:</u> - в три приема <u>Опорный прыжок:</u> - прыжок углом через “коня” в ширину с разбега под углом к снаряду толчком одной (высота 115-120 см) Развитие двигательных качеств	Уметь выполнять страховку и само страховку. Девушки: Уметь выполнять опорный прыжок в упор присев и соскок прогнувшись через “коня” в ширину.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.	
35. 8	Гимнастика. Акробатика. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок. Лазанье по канату.	Комплексный. Юноши. <u>Акробатика:</u> - стойка на руках-кувырок вперед - кувырок назад в стойку на руках - акробатическое соединение <u>Упражнения на перекладине:</u> - подъем разгибом - комбинация из ранее изученных элементов <u>Опорный прыжок:</u> - через “козла” в длину ноги врозь (высота 120-125 см) <u>Лазанье по канату:</u> - на одних руках по двум канатам - с помощью ног на скорость с каната на канат	Уметь выполнять страховку и само страховку. Юноши: Уметь выполнять акробатическую комбинацию Девушки: Уметь выполнять акробатическую комбинацию.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.	

		<p><u>Девушки:</u> <u>Акробатика:</u> - акробатическое соединение <u>Упражнения на бревне:</u> - комбинация из ранее изученных элементов <u>Лазанье по канату:</u> - в три приема <u>Элементы худ. гимнастики</u> - упр. с мячом Развитие двигательных качеств</p>					
36. 9	<p>Гимнастика. Акробатика. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок. Лазанье по канату.</p>	<p>Комплексный Юноши. <u>Упражнения на перекладине:</u> - подъем разгибом - комбинация из ранее изученных элементов <u>Опорный прыжок:</u> - через “козла” в длину ноги врозь (высота 120-125 см) <u>Лазанье по канату:</u> - на одних руках по двум канатам - с помощью ног на скорость с каната на канат <u>Девушки:</u> <u>Акробатика:</u> - акробатическое соединение <u>Упражнения на бревне:</u> - комбинация из ранее изученных элементов <u>Лазанье по канату:</u> - в три приема <u>Элементы худ. гимнастики</u> - упр. с мячом Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять страховку и само страховку. Девушки: Уметь выполнять комбинацию на бревне. Юноши: Уметь выполнять опорный прыжок через “козла” в длину ноги врозь.</p>		<p>Подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		
37. 10.	<p>Гимнастика. Акробатика. Упражнения на брусьях. Лазанье по канату. Элементы худ. гимнастики</p>	<p>Комплексный Юноши. <u>Акробатика:</u> - акробатическое соединение <u>Упражнения на брусьях:</u> - комбинация из ранее изученных элементов - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - угол в 90 градусов держать <u>Лазанье по канату:</u> - на одних руках по двум канатам - с помощью ног на скорость с каната на канат <u>Девушки:</u></p>	<p>Девушки: Уметь выполнять упражнения с мячом.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		

		<u>Элементы худ. Гимнастики</u> - упр. со скакалкой, обручем. Развитие двигательных качеств.					
38. 11	Гимнастика. Упражнения на брусьях. Лазанье по канату. Элементы худ. гимнастики	Комплексный. Юноши. <u>Упражнения на брусьях:</u> - комбинация из ранее изученных элементов - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - угол в 90 градусов держать <u>Лазанье по канату:</u> - на одних руках по двум канатам - с помощью ног на скорость с каната на канат Девушки: <u>Элементы худ. гимнастики</u> - упр. со скакалкой, обручем. Развитие двигательных качеств.	Юноши: Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях: 14 – “5”, 12 – “4”, 10– “3”.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
39. 12.	Гимнастика. Упражнения на брусьях. Лазанье по канату. Элементы худ. гимнастики	Комплексный. Юноши. <u>Упражнения на брусьях:</u> - комбинация из ранее изученных элементов - угол в 90 градусов держать <u>Лазанье по канату:</u> - на одних руках по двум канатам - с помощью ног на скорость с каната на канат Девушки: <u>Упражнения на бревне:</u> -комбинация из ранее изученных элементов <u>Элементы худ. гимнастики</u> - упр. со скакалкой, обручем. Развитие двигательных качеств.	Юноши: Уметь выполнять лазанье на одних руках по двум канатам.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
40.	Гимнастика.	Комплексный. Юноши. <u>Упражнения на брусьях:</u> - комбинация из ранее изученных элементов - угол в 90 градусов держать <u>Лазанье по канату:</u> - на одних руках по двум канатам - с помощью ног на скорость с каната на канат Девушки: <u>Элементы худ. гимнастики</u> - упр. со скакалкой, обручем. <u>Опорный прыжок:</u>	Юноши: Уметь выполнять упражнение на брусьях. Девушки: Уметь выполнять упражнение с обручем.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		

41.	Гимнастика.	<p>Комплексный.</p> <p>Юноши. <u>Упражнения на брусьях:</u> - угол в 90 градусов держать</p> <p><u>Подтягивание.</u> <u>Лазанье по канату:</u> - на одних руках по двум канатам - с помощью ног на скорость с каната на канат</p> <p>Девушки: <u>Упражнения на бревне:</u> - комбинация из ранее изученных элементов</p> <p><u>Элементы худ. гимнастики</u> - упр. с обручем.</p> <p><u>Опорный прыжок: обручем.</u> Прыжок в упор присев и соскок прогибаясь через “кося” в ширину (высота 115-120 см) Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Юноши: Уметь держать угол 90* в упоре на брусьях 14 сек. – “5”, 10 сек. – “4”, 7 сек. – “3”.</p> <p>Девушки: Уметь выполнять комбинацию со скакалкой.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		
42	Волейбол.	<p>Комплексный.</p> <p>Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову.</p> <p>Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая).</p> <p>Приём подачи.</p> <p>Прямой нападающий удар.</p> <p>Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка)</p> <p>Тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову.</p> <p>Уметь выполнять любую подачу.</p> <p>Уметь выполнять нападающий удар.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		
43.	Баскетбол.	<p>Комплексный.</p> <p>Совершенствование техники владения мячом.</p> <p>Бросок правой и левой рукой после ведения без сопротивления и с сопротивлением защиты.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p> <p>Развитие ловкости и скоростных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять ведение мяча правой и левой рукой.</p> <p>Уметь выполнять броски правой и левой рукой после ведения без сопротивления и с сопротивлением защиты.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам</p> <p>Применять в игре тактические приемы.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		
44.	Волейбол.	<p>Комплексный.</p> <p>Передачи мяча в парах, тройках, в движении,</p>	<p>Поднимание и опускание туловища в положении лежа за 1 мин.</p>		<p>Выполнять подтягивания,</p>		

		<p>назад за голову. Поддачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая). Приём подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка) Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Юноши: 57 – “5”, 52 – “4”, 47 – “3”. Девушки: 48 – “5”, 43 – “4”, 38 – “3”.</p>		<p>отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		
45	Баскетбол.	<p>Комплексный. Совершенствование техники владения мячом. Бросок правой и левой рукой после ведения без сопротивления и с сопротивлением защиты. Штрафной бросок. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол. Развитие ловкости и скоростных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять ведение мяча правой и левой рукой. Уметь выполнять броски правой и левой рукой после ведения без сопротивления и с сопротивлением защиты. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Применять в игре тактические приемы.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		
46.	Волейбол.	<p>Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Поддачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая). Приём подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка) Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять и блокировать нападающий удар. Девушки: Поднимание ног до угла 90* в висе на гимнастической стенке: 17 – “5”, 15 – “4”, 12 – “3”. Юноши: Уметь выполнять подтягивание: 16 – “5”, 14 – “4”, 12 – “3”.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		
47.	Баскетбол.	<p>Комплексный. Совершенствование техники владения мячом. Бросок правой и левой рукой после ведения без сопротивления и с сопротивлением защиты. Штрафной бросок. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол. Развитие ловкости и скоростных качеств.</p>	<p>Юноши: Уметь выполнять прыжки со скакалкой за 1 мин.: 145 – “5”, 135 – “4”, 125 – “3”. Девушки: Уметь выполнять прыжки со скакалкой за 1 мин.: 150 – “5”, 140 – “4”, 130 – “3”.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		

		48.	Волейбол.	<p>Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая). Приём подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка) Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Юноши: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 60 – “5”, 50 – “4”, 40 – “3”.</p> <p>Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 31 – “5”, 26 – “4”, 15 – “3”.</p>		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
		49.	Баскетбол. Волейбол.	<p>Учебные игры в волейбол, баскетбол по выбору. Итоги.</p>					
<p><i>Спортивные игры</i></p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p><i>Волейбол</i></p>	30	50.	Теория. Баскетбол.	<p>Комплексный. Правила судейства соревнований по баскетболу. Протоколы, таблицы итогов, подсчет результатов. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники бросков. Тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь владеть техникой ведения и бросков мяча.</p>				
		51.	Волейбол.	<p>Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая). Приём подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка) Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Уметь выполнять любую подачу.</p>	<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>			
		52.	Теория. Баскетбол.	<p>Комплексный. Как развивать координационные способности? Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники бросков. Тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь владеть техникой ведения и бросков мяча.</p>				

		53.	Волейбол.	<p>Комплексный.</p> <p>Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову.</p> <p>Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая).</p> <p>Приём подачи.</p> <p>Прямой нападающий удар.</p> <p>Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка)</p> <p>Тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову.</p> <p>Уметь выполнять любую подачу.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		
		54	Теория. Баскетбол.	<p>Комплексный.</p> <p>Особенности развития скоростных качеств.</p> <p>Совершенствование техники владения мячом.</p> <p>Совершенствование техники бросков.</p> <p>Тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Учебные игры.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь применять тактические действия в нападении и в защите.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		
		55.	Волейбол.	<p>Комплексный.</p> <p>Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову.</p> <p>Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая).</p> <p>Приём подачи.</p> <p>Прямой нападающий удар.</p> <p>Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка)</p> <p>Тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову.</p> <p>Уметь выполнять любую подачу.</p> <p>Уметь применять тактические действия в нападении и в защите.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		
		57.	Баскетбол.	<p>Комплексный.</p> <p>Совершенствование техники владения мячом.</p> <p>Совершенствование техники бросков.</p> <p>Тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Учебные игры.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь применять тактические действия в нападении и в защите.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		

		58.	Волейбол.	Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая). Приём подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем, страховка) Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств	Уметь выполнять нападающий удар.				
		59.	Баскетбол.	Комплексный. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники бросков. Тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять тактические действия в нападении и в защите.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
		60.	Волейбол.	Комплексный. Передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Подачи (верхняя и нижняя прямая, верхняя и нижняя боковая). Прием подачи. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять передачи мяча в парах, тройках, в движении, назад за голову. Уметь выполнять любую подачу. Уметь применять тактические действия в нападении и в защите.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
		61.	Теория. Баскетбол.	Комплексный. Правила судейства соревнований по баскетболу. Протоколы, таблицы итоговые, подсчеты результатов. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники бросков. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
		62.	Теория. Волейбол.	Комплексный. Правила судейства соревнований по волейболу. Протоколы, таблицы итогов, подсчет результатов. Совершенствование техники передач и приема мяча. Совершенствование техники верхней прямой	Уметь применять технико-тактические действия в игре.				

		<p>подачи в различные зоны площадки. Прием подачи. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>					
63.	<p>Теория. Баскетбол.</p>	<p>Комплексный. Как развивать ловкость и координацию? Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники бросков. Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические и тактические приемы.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		
64.	<p>Теория. Волейбол.</p>	<p>Комплексный. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здоровья. Совершенствование техники передач и приема мяча. Совершенствование техники верхней прямой подачи в различные зоны площадки. Прием подачи. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь применять технико-тактические действия в игре.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		
65.	<p>Баскетбол.</p>	<p>Комплексный. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники бросков. Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь применять тактические действия в нападении и в защите.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		
66.	<p>Волейбол.</p>	<p>Комплексный. Совершенствование техники передач и приема мяча. Совершенствование техники верхней прямой подачи в различные зоны площадки. Прием подачи. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь применять технико-тактические действия в игре.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.</p>		
67.	<p>Баскетбол.</p>	<p>Комплексный. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники бросков.</p>	<p>Уметь применять тактические действия в нападении и в защите.</p>		<p>Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания</p>		

		Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.			и опускания туловища из положения лежа на спине.		
68.	Волейбол.	Комплексный. Совершенствование техники передач и приема мяча. Совершенствование техники верхней прямой подачи в различные зоны площадки. Прием подачи. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять технико-тактические действия в игре.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
69.	Баскетбол.	Комплексный. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники бросков. Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Применять в игре технические и тактические приемы.				
70.	Волейбол.	Комплексный. Передачи и прием мяча в парах, тройках и в движении. Прием подачи. Нападающий удар. Блокирование. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять технико-тактические действия в игре.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
71	Баскетбол.	Комплексный. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники бросков. Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Применять в игре технические и тактические приемы. Уметь пробегать отрезок 10x10 м на время: Юн. 24,5 – “5”; 26,0 - “4”; 28,0 – “3” Дев. 25,5 – “5”; 31,0 – “4”; 32,0 – “3”		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
72.	Волейбол.	Комплексный. Совершенствование техники передач и приема мяча. Совершенствование техники верхней прямой подачи в различные зоны площадки. Прием подачи.	Уметь применять технико-тактические действия в игре.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		

		Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.					
73	Теория. Баскетбол.	Комплексный. Особенности развития скоростных качеств. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники бросков. Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Применять в игре технические и тактические приемы.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
74.	Волейбол.	Комплексный. Передачи и прием мяча в парах, тройках и в движении. Прием подачи. Нападающий удар. Блокирование. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять технико-тактические действия в игре.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
75.	Баскетбол.	Комплексный. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники бросков. Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Применять в игре технические и тактические приемы.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
76.	Волейбол.	Комплексный. Передачи и прием мяча в парах, тройках и в движении. Прием подачи. Нападающий удар. Блокирование. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять нападающий удар, блокирование нападающего удара.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
77.	Баскетбол.	Комплексный. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники бросков. Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра.	Применять в игре технические и тактические приемы.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на		

				Развитие двигательных качеств.			спине.		
		78.	Волейбол.	Комплексный. Совершенствование техники передач и приема мяча . Совершенствование техники подач. Прием подачи. Нападающий удар. Блокирование. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять нападающий удар, блокирование нападающего удара.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
		79.	Баскетбол.	Комплексный. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники бросков. Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Применять в игре технические и тактические приемы.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
		80.	Волейбол.	Комплексный. Совершенствование техники передач и приема мяча . Совершенствование техники подач. Прием подачи. Нападающий удар. Блокирование. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять нападающий удар, блокирование нападающего удара.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
Спортивные игры Баскетбол Волейбол	12	81.	Баскетбол.	Комплексный. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники бросков. Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Применять в игре технические и тактические приемы.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
		82.	Волейбол.	Комплексный. Совершенствование техники передач и приема мяча . Совершенствование техники подач. Прием подачи.	Уметь выполнять нападающий удар, блокирование нападающего удара.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на		

		<p>Нападающий удар. Блокирование. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>			спине.		
83.	Баскетбол.	<p>Комплексный. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники бросков. Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять штрафные броски: Юн. из 5 бросков, Дев. из 6 бросков: 3 – “5”; 2 – “4”; 1 – “3”</p>		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
84.	Волейбол.	<p>Комплексный. Совершенствование техники передач и приема мяча . Совершенствование техники подач. Прием подачи. Нападающий удар. Блокирование. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять нападающий удар, блокирование нападающего удара.</p>		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
85.	Баскетбол.	<p>Комплексный. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники бросков. Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Применять в игре технические и тактические приемы.</p>		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
86.	Волейбол.	<p>Комплексный. Совершенств. техники передач и приема мяча . Совершенствование техники подач. Прием подачи. Нападающий удар. Блокирование. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь выполнять нападающий удар, блокирование нападающего удара.</p>		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
87.	Баскетбол.	<p>Комплексный. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники бросков.</p>	<p>Применять в игре технические и тактические приемы.</p>		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания		

		Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.			и опускания туловища из положения лежа на спине.		
88.	Волейбол.	Комплексный. Совершенств. техники передач и приема мяча . Совершенствование техники подач. Прием подачи. Нападающий удар. Блокирование. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять нападающий удар, блокирование нападающего удара.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
89.	Баскетбол.	Комплексный. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники бросков. Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Применять в игре технические и тактические приемы.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
90.	Волейбол.	Комплексный. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять тактические действия в нападении и в защите.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
91.	Баскетбол.	Комплексный. Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Применять в игре технические и тактические приемы.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
92.	Волейбол.	Комплексный. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь применять тактические действия в нападении и в защите.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
Легкая атлетика	10	93. Теория. Легкая атлетика.	Комплексный. Виды выносливости, как их развивать. Бег с низкого и с высокого старта. Эстафетный бег. Прыжки в длину “согнув ноги”.	Уметь передавать и принимать эстафетную палочку.	Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на		

				Развитие двигательных качеств.			спине.		
		94.	Теория. Легкая атлетика	Комплексный. Правила судейства соревнований по легкой атлетике, протоколы, таблица итогов, подсчет результатов. Бег с низкого и с высокого старта. Эстафетный бег. Прыжки в длину "согнув ноги". Развитие двигательных качеств	Уметь выполнять стартовый разбег, финиширование в беге на короткие дистанции <i>Бег 30 м юноши:</i> 3,6 – "5", 3,9 – "4", 4,2 – "3" <i>девушки:</i> 5,0 – "5", 5,2 – "4", 5,4 – "3"		. Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
		95.	Теория. Легкая атлетика.	Зачетный. Основы прикладных действий в легкой атлетике. Бег 100 м на результат. Прыжки в длину "согнув ноги". Юн. – футбол, дев. - прыжки на длинной скакалке. Развитие двигательных качеств.	<i>Бег 100 м юноши:</i> 13,2 – "5", 13,7 – "4", 14,3 – "3" <i>девушки:</i> 15,0 – "5", 15,8 – "4", 16,7 – "3"		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
		96.	Легкая атлетика.	Зачетный. Бег 500 м на результат. Прыжки в длину "согнув ноги". Юн. – футбол, дев. - прыжки на длинной скакалке. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Бег 500 м юноши:</i> 1,25 – "5", 1,30 – "4", 1,40 – "3" <i>девушки:</i> 1,45 – "5", 1,50 – "4", 2,00 – "3"		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
		97.	Легкая атлетика.	Комплексный. Бег 3/2 км. Прыжки в длину "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие двигательных качеств. качеств.	Уметь распределять силы по дистанции.		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
		98.	Легкая атлетика.	Зачетный. Бег 1000 м. Прыжки в длину "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие двигательных качеств.	<i>Бег 1000 м юноши:</i> 3,15 – "5", 3,25 – "4", 3,35 – "3" <i>девушки:</i> 4,00 – "5", 4,20 – "4", 4,40 – "3"		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
		99.	Легкая атлетика.	Зачетный. Комплексный. Бег 3/2 км. Прыжки в длину "согнув ноги". Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие двигательных качеств. качеств.	<i>. Бег 3/2 км:</i> <i>юноши:</i> 12,00 – "5", 12,50 – "4", 13,50 – "3" <i>девушки:</i> 10,00 – "5", 11,30 – "4", 12,20 – "3"		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		

		100.	Легкая атлетика.	Зачетный. Комплексный. Прыжки в длину “согнув ноги”. Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие двигательных качеств. качеств.	Метание мяча на дальность: <i>юноши:</i> 60 – “5”, 50 – “4”, 40 – “3” <i>девушки:</i> 36 – “5”, 30 – “4”, 23 – “3”		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
		101.	Легкая атлетика.	Зачетный. Комплексный. Прыжки в длину “согнув ноги”. Игра по выбору. Развитие двигательных качеств. качеств.	Прыжки в длину с разбега <i>юноши:</i> 3,15 – “5”, 3,25 – “4”, 3,35 – “3” <i>девушки:</i> 4,00 – “5”, 4,20 – “4”, 4,40 – “3”		Выполнять подтягивания, отжимания, поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.		
		102.	Легкая атлетика.	Зачетный. Бег 5/3 км, распределение сил на дистанции. Игра по выбору.	Уметь распределять силы на дистанции.				



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	–	–	–	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	–	–	–	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	–	–	–
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.