

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №2

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
протокол №1
от «28» августа 2023 г.
руководитель МО

 И.В. Баева

СОГЛАСОВАНО:
заместитель
директора по УВР
от «29» августа 2023 г.



И.В. Сердюк

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ гимназии № 2
от «30» августа 2023 г.



И.В. Лемешева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(название предмета, курса)

для 10а, 10б классов

Баева И.В.

учитель физической культуры

учебный год 2023-2024 г.

Образовательная область: Физическая культура

Предмет: «Физическая культура»

Курс: «Физическая культура»

Класс: 10

Программа: Федеральная рабочая программа среднего общего образования «Физическая культура» для 10-11 классов, ОО г. Москва, 2023 г.

Год: 2023-2024гг

Количество часов: в год 102 ч, в неделю – 3 ч

Составитель: Луцык В.П., Баева И.В., Короткая С.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 10-х классах составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой среднего общего образования «Физическая культура» для 10-11 классов ОО, г. Москва, 2023 г. направлена на реализацию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 23.11.2022 №1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (далее – ФОП СОО), Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в ОО РФ, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ 24.12.2018 г). Приказа Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 п. 19.5 ФГОС СОО («Примерная программа воспитания» ФЗ 273 п.12.1, протокол УМО от 02.06.2020)

При составлении рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» в 10-х классах руководствовались Приказом №117 от 22.02.2023 г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом Минспорта России от 11.01. 2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом №146 от 09.12.2021 г «О внесении изменений в отдельные приказы Минспорта России по вопросу награждения золотым знаком отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО), методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативных испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) Минспорта Российской Федерации от 29.05.2023 г.

В учебном плане МБОУ гимназии №2 на реализацию рабочей программы по физической культуре в 10-х классах выделяется 102 часа в год, 3 часа в неделю.

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

Задачи курса:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Приложение 2

Учебно-методическое обеспечение.

Классы	Учебная программа	Учебники (название, автор)	Методические материалы для учителя	Учебно-методические материалы для учащихся
10 класс	Федеральная рабочая программа среднего общего образования «Физическая культура» для 10-11 классов, ОО г. Москва, 2023 г.	Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2020. — 319 с.	А.П. Матвеев Уроки физической культуры Методические рекомендации 10-11 классы. М.: Просвещение 2020 г	https://sdo.edu.orb.ru/ https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf

І. Содержание учебного предмета (курса) «Физическая культура»

Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые

ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика» Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. **Развитие координации движений.** Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные

кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса) «Физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 1) гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- 2) патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- 3) духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- 4) эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических

культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности. 8) ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия *Базовые логические действия*: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. *Базовые исследовательские действия*: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

Работа с информацией: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия **Общение:** осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. **Регулятивные универсальные учебные действия** **Самоорганизация:** самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Самоконтроль, принятие себя и других: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»: характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»: проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать

показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности; планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»: выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Приложение 3

III. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ уро-ка	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Тип урока	Вид контроля	Основные виды учебной деятельности	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводный инструктаж по ТБ и ПП на уроках л/атлетики. История физической культуры и ее развитие в современном обществе.	1	Вводный инструктаж на уроках физической культуры в старших классах. Совершенствовать технику спринтерского бега Низкий старт и стартовый разгон до 40 м	Образовательно-познавательный	Вводный	Соблюдать требования по ТБ и ПП. Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в групповых формах организации учебной деятельности. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	02.09.	
2	Первичный инструктаж по ТБ и ПП на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	1	Первичный инструктаж на уроках легкой атлетики. Совершенствовать технику спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением	Образовательно-тренировочный	оперативный	Соблюдать требования по ТБ и ПП. Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях	04.09-09.09	

						соревновательной деятельности.		
3	Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Спринтерский бег	1	Инструктаж при выполнении легкоатлетических упражнений. Совершенствовать технику спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Соблюдать требования по ТБ и ПП. Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности	04.09-09.09	
4	Бег на короткие дистанции	1	Совершенствовать технику спринтерского бега: техника финиширования в беге на короткие дистанции.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности	04.09-09.09	
5	Эстафетный бег	1	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. Эстафетный бег	Образовательно-тренировочный	оперативный	Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности	11.09-16.09	
6	Бег на средние и длинные дистанции	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением	Образовательно-тренировочный	текущий	Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат	11.09-16.09	

						в условиях соревновательной деятельности.		
7	Бег на средние и длинные дистанции	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции Бег в равномерном и переменном темпе (ю - 20-25 мин, д- 15-20 мин)	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности	11.09-16.09	
8	Бег на выносливость	1	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Бег на 3000 м, 2000 м	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать элементы и фазы техники бега на выносливость в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции	18.09.-23.09	
9	Бег на выносливость	1	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Кросс.	Образовательно-тренировочный	этапный	Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции	18.09.-23.09	
10	Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование техники прыжка в	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с	18.09.-	

			длину. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега			разбега в групповых формах организации учебной деятельности.	23.09	
11	Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.	Образовательно-тренировочный	этапный	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в групповых формах организации учебной деятельности. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности	25.09-30.09	
12	Метания малого мяча на дальность	1	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча на дальность (метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м)	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в групповых формах организации учебной деятельности. Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.	25.09-30.09	
13	Метания малого мяча в цель	1	Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Подводящие и	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча в цель в групповых формах организации учебной деятельности.	25.09-30.09	

			подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча в цель (метание мяча 150г в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м)			Выполнять метание малого мяча в цель на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.		
14	Метания набивного мяча	1	Бросок набивного мяча (3кг, 2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать элементы и фазы техники метания набивного мяча в процессе самостоятельных занятий. Выполнять метание набивного мяча из различных исходных положений на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.	02.10-7.10	
15	Базовые понятия физической культуры. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в групповых формах организации учебной деятельности. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	02.10-7.10	

			«перешагивание» (прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега)					
16	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» (прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега)	Образовательно-тренировочный	этапный	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в групповых формах организации учебной деятельности. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	02.10-7.10	
17	Базовые понятия физической культуры. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность из разных и.п., набивных мячей – круговая тренировка	Образовательно-тренировочный	текущий	Совершенствовать технику прыжков, метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	09.10-14.10	
18	«Физическая культура как средство укрепления здоровья человека»	1	Интерактивный урок. Здоровье как базовая ценность человека в обществе. Структурные	Образовательно-воспитательный	текущий	Применять знания ЗОЖ. Характеризовать здоровье как многокомпонентное качественное состояние	09.10-14.10	

			компоненты здоровья человека.			человека. Демонстрировать примеры ответственного, поведения, через подбор соответствующих заданий, проблемных ситуаций.		
19	Инструктаж по ТБ и ПП при проведении спортивных игр в зале. Баскетбол. Передача мяча.	1	Техника передачи мяча одной рукой снизу, сбоку, двумя руками с отскока от пола, одной рукой в движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.	Образовательно-тренировочный	предварительный	Совершенствовать технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол в групповых формах учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности	09.10-14.10	
20	Ведение мяча, броски, перемещения	1	Ведение мяча, броски без сопротивления и с сопротивлением защитника, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол, анализировать правильность выполнения в групповых формах учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности	16.10-21.10	
21	Техника штрафного броска	1	Техника штрафного броска Технические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека	Образовательно-тренировочный	оперативный	Использовать броски мяча во время игровой деятельности. Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	16.10-21.10	
22	Тактика перемещений. СФП	1	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов. Техника приема мяча сверху	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в	16.10-21.10	

			двумя руками с перекатом на спину. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.			условиях учебной и игровой деятельности.		
23	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	1	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.	23.10-28.10	
24	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	1	Техника прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.	23.10-28.10	
25	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	1	Совершенствовать приемы передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования.	Образовательно-тренировочный	итоговый	Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.	23.10-28.10	
26	Передача мяча одной рукой за спиной	1	Совершенствовать приемы передачи мяча. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их	6.11-11.11	

						исправления.		
27	Техника бросков мяча по кольцу	1	Совершенствовать навыки броски по кольцу Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования.	Образовательно-тренировочный	итоговый	Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.	6.11-11.11	
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	1	Познакомить с техникой безопасность и с правилами поведения на уроках гимнастики. Совершенствовать перестроения и повороты в движении, пройденные в 8– 9 кл. Сед углом (девушки) Повторить технику длинного кувырка вперёд с 3-4 шагов разбега через препятствие высотой 100см, а также стойку на голове и руках силой и стойку на кистях у гимнастической стенки (юноши)	Образовательно-познавательный	предварительный	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.	6.11-11.11	
29	Акробатические упражнения	1	1. Рассказать о гигиене девушек во время занятий физическими упражнениями. 2. Разучить различные варианты прыжков с гимнастической скакалкой. 3. Закрепить технику полушпагата на бревне,	Образовательно-обучающий	оперативный	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах	13.11-18.11	

			<p>учить на бревне прыжку толчком двух со сменой ног (девушки)</p> <p>4. Закрепить сед углом на полу, учить стойке на лопатке перекатом назад из седа с прямыми ногами (девушки).</p> <p>5. Закрепить технику выполнения длинного кувырка вперёд, повторить стойку на руках и голове силой. (юноши).</p> <p>6. Учить кувыркам в парах</p> <p>7. Повторить опорный прыжок через козла в длину согнув ноги (высота 120см) (юноши).</p>			<p>организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p>		
30	Акробатические упражнения (контрольный учет)	1	<p>1. Дать домашнее задание на фоне ритмичной музыки самостоятельно подобрать и выполнить упражнения, включая танцевальные элементы.</p> <p>2. На бревне совершенствовать соскок прогнувшись.</p> <p>3. Закрепить пройденное на предыдущем уроке соединение.</p> <p>4. Принять на оценку выполнение стойки на лопатках перекатом назад (девушки).</p> <p>5. Учить перевороту</p>	Образовательно-обучающий	оперативный	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p>	13.11-18.11	

			назад в полушпагат из стойки на лопатках.					
31	Контрольный учёт переворота назад в полушпагат из подъёма в упор.	1	<p>1. Учить строевому упражнению – построения с гимнастическими обручами.</p> <p>2. Совершенствовать акробатическое соединение и проверить на оценку отдельно переворот назад в полушпагат (девушки)</p> <p>3. Принять на оценку подъём в упор силой (юноши).</p> <p>4. На низкой жерди низкой перекладине учить перевороту в упор толчком ног. Соскок махом назад, прогнувшись.</p> <p>5. Повторить технику лазания по канату на руках в висе на скорость(юноши).</p>	Образовательно-обучающий	текущий	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p>	13.11-18.11	
32	Контрольный учёт переворота назад в полушпагат из подъёма в упор.	1	<p>1. Учить строевому упражнению – построения с гимнастическими обручами.</p> <p>2. Совершенствовать акробатическое соединение и проверить на оценку отдельно переворот назад в полушпагат (девушки)</p> <p>3. Принять на оценку</p>	Образовательно-тренировочный	текущий	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике</p>	20.11-25.11	

			<p>подъём в упор силой (юноши).</p> <p>4. На низкой жерди низкой перекладине учить перевороту в упор толчком ног. Соскок махом назад, прогнувшись.</p> <p>5. Повторить технику лазания по канату на руках в висе на скорость(юноши).</p>			<p>выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p>		
33	<p>Переворот в упор на низкой жерди.</p> <p>Переворот на высокой перекладине.</p>	1	<p>1. Провести ОРУ с гимнастическими обручами.</p> <p>2. Закрепить технику переворота в упор на низкой жерди перекладины.</p> <p>3. Учить соскокам: из упора махом назад из седа махом ног вперёд.</p> <p>4. Повторить акробатическое соединение и проверить на оценку технику выполнения. КУ – мост (девушки).</p> <p>5. Совершенствовать лазание по канату, опорный прыжок боком и переворот в упор силой (юноши)</p> <p>6. Провести игру – эстафету с гимнастической скакалкой.</p>	Образовательно-тренировочный	текущий	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения упражнений на брусках, перекладине и отдельных упражнениях в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p>	20.11-25.11	
34	Опорный прыжок	1	1. Повторить строевые	Образовательно-	текущий	Руководствоваться правилами	20.11-	

			упражнения: переворот кругом в движении. 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений на нижней жерди брусьев (девушки). 3. учить соединению на брусках разной высоты из 2 – 3 элементов (девушки). 4. Учить прыжку углом через коня. Высота 110 см. (д), совершенствовать технику опорного прыжка через коня.(ю).	тренировочный		составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.	25.11	
35	Упражнения на брусках, перекладине	1	1. Провести упражнения на гимнастических скамейках. 2. Проверить на оценку технику переворота в упор на низкой жерди и соскок махом назад. 3. Совершенствовать соскоки на нижней жерди и соединение из 3 – 4 элементов(девушки). 4. Совершенствовать упражнение на высокой перекладине – переворот в упор на количество раз (юноши). 4. Закрепить технику опорного прыжка через коня углом и без.	Образователь-тренировочный	текущий	Руководствоваться правилами составления индивидуальных комбинаций на брусках, перекладине из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения комбинаций на брусках, перекладине и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.	27.11-30.11	
36	Круговая тренировка	1	1. Совершенствовать технику поворота	Образовательно-тренировочный	оперативный	Руководствоваться правилами составления индивидуальных	27.11-	

			<p>кругом в движении.</p> <p>2. Провести круговую тренировку на 5 – 6 станциях. Станции: гимнастическая скакалка, гимнастическая стенка, набивные мяча, акробатика, бревно, нижняя жердь брусьев и т. д.</p> <p>3. Совершенствовать соединение на брусках, проверить на оценку соскок из упора махом назад.</p> <p>4 Провести учёт по подтягиванию на количество раз.</p> <p>5. Совершенствовать технику опорного прыжка через коня углом.</p> <p>6. Провести игру с гимнастическими обручами. КУ – преодоление 5 препятствий в зале.</p>			<p>акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p>	30.11	
37	«Индивидуальный уровень физического состояния»	1	<p>Определить индивидуальный уровень физического состояния учащихся класса. Подготовить протоколы тестирования учащихся.</p>	Образовательно-воспитательный	оперативный	<p>Руководствоваться правилами измерения показателей индивидуального уровня физического состояния. Воспитывать отношение к своему здоровью. Демонстрировать результаты исследовательской деятельности в рамках реализации индивидуальных и групповых исследовательских проектов.</p>	01.12-02.12	
38	Круговая тренировка, опорный	1	<p>1. Провести круговую тренировку на 5 – 6</p>	Образовательно-тренировочный	этапный	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных</p>	4.12-	

	прыжок - КУ		станциях. 2. Провести учёт по технике опорного прыжка через коня углом (девушки), Опорного прыжка через коня в длину ноги врозь. (юноши).			акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.	9.12	
39	Акробатические упражнения	1	1. Повторить комплекс ОРУ с набивными мячами. 2. Повторить и проверить на оценку соединение в равновесии. 3. Совершенствовать технику переворота в полушпагат (девушки). 4. Совершенствовать технику выполнения переворота в упор и подъёма в упор силой (юноши). 5. Закрепить порядок выполнения акробатических соединений. 6. Провести игру – эстафету с набивными мячами 2 – 3 кг.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.	4.12-9.12	
40	Контрольный учёт переворота назад в полушпагат из	1	1. Учить строевому упражнению – построения с	Образовательно-обучающий	текущий	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из	4.12-9.12	

	подъёма в упор.		<p>гимнастическими обручами.</p> <p>2. Совершенствовать акробатическое соединение и проверить на оценку отдельно переворот назад в полушпагат (девушки)</p> <p>3. Принять на оценку подъём в упор силой (юноши).</p> <p>4. На низкой жерди низкой перекладине учить перевороту в упор толчком ног. Соскок махом назад, прогнувшись.</p> <p>5. Повторить технику лазания по канату на руках в висе на скорость (юноши).</p>			<p>ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p>		
41	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол.	1	<p>1. Провести т. б. и правила поведения на уроках волейбола.</p> <p>2. Повторить комплекс ОРУ с гимнастическими скакалками, увеличив темп и количество повторений каждого упражнения, провести замер пульса до прыжков и после прыжков сразу и через минуту.</p> <p>2. Совершенствовать приём мяча снизу и передача мяча сверху.</p> <p>3. Учить приём мяча</p>	Образовательно-познавательный	предварительный	<p>Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	11.12-16.12	

			снизу и передача мяча сверху. 4. Совершенствовать технику передач мяча в тройках через сетку.					
42	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	1	1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами 2 кг. 2. Закрепить технику выполнения упражнений пройденных на уроке №11. 3. Учить передаче из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	Образовательно-обучающий	текущий	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.	11.12-16.12	
43	Верхняя прямая подача.	1	1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами 2 кг. 2. Выборочно поставить оценки нескольким учащимся за технику выполнения передач мяча. 3. Учить технике верхней прямой подачи 4. Выполнить на оценку прыжки на скакалке. 5. Повторить игру «Картошка».	Образовательно-тренировочный	текущий	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.	11.12-16.12	
44	Верхняя прямая подача	1	1. Провести упражнение с набивными мячами в тройках – различные передачи с изменением мест после передачи на скорость. 2. совершенствовать технику верхней прямой	Образовательно-тренировочный	текущий	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в	18.12-23.12	

			<p>подачи одновременно с приёмом снизу и передачей из зон 1,6,5, в зону</p> <p>3. Провести игру в волейбол у сетки.</p>			условиях учебной и игровой деятельности.		
45	Контрольный учёт подачи мяча сверху.	1	<p>1. Учить повороту кругом в движении.</p> <p>2. Провести комплекс упражнений типа зарядки (интенсивно).</p> <p>3. Провести контрольный учёт подачи мяча прямо сверху.</p> <p>4. Совершенствовать технику подачи мяча прямо сверху.</p> <p>5. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.</p>	Образовательно-обучающий	оперативный	<p>Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	18.12-23.12	
46	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	<p>1. Провести комплекс упражнений типа зарядки (интенсивно).</p> <p>2. Совершенствовать технику нападающего удара в парах или в тройках</p> <p>3. Провести учебно-тренировочную игру в волейбол с заданиями на 3 передачи.</p>	Образовательно-тренировочный	текущий	<p>Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	18.12-23.12	
47	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	<p>1. Провести комплекс упражнений типа зарядки (интенсивно).</p> <p>2. Совершенствовать технику нападающего удара в парах или в</p>	Образовательно-тренировочный	текущий	<p>Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и</p>	25.12-29.12	

			тройках 3. Провести учебно-тренировочную игру в волейбол с заданиями на 3 передачи.			способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.		
48	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	1. Провести комплекс упражнений типа зарядки (интенсивно). 2. Совершенствовать технику нападающего удара в парах или в тройках 3. Провести учебно-тренировочную игру в волейбол с заданиями на 3 передачи.	Образовательно-тренировочный	текущий	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.	25.12-29.12	
49	Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке.	1	1. Провести инструктаж по технике безопасности во время занятий по лыжным гонкам. Кратко рассказать об оказании первой помощи при обморожении. 2. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе через один шаг. 3. Продолжать обучение спуску в стойке устойчивости и смене ног во время спуска. 4. Развитие общей выносливости. Пройти дистанцию до 2 км.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.	25.12-29.12	
50	Переход с одновременного хода на попеременный	1	Продолжать обучение спуску в стойке устойчивости и смене	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в	09.01.-13.01	

			ног во время спуска. 4. Развитие общей выносливости. Пройти дистанцию до 2 км.			групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций		
51	Технико-тактическая подготовка.	1	1.Провести тренировку по подниманию туловища из положения лёжа 2. Провести учебно-тренировочную игру в волейбол с заданием на 3 передачи в команде после подачи соперника. 3. Провести техническая и тактическая подготовка в двухсторонней игре в волейбол	Образовательно-обучающий	текущий	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.	09.01.- 13.01	
52	Преодоление встречного склона.	1	1. Учить согласованностью движений рук и ног в переходе через один шаг. 2. Ознакомить со спуском с преодолением встречного склона (контруклона) в попеременных двухшажных ходах. 3. Развитие скоростной выносливости. Пройти дистанцию на скорость до 1 км.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций	09.01.- 13.01	
53	Преодоление	1	1. Учить	Образовательно-	оперативный	Совершенствовать технику	15.01-	

	встречного склона.		согласованностью движений рук и ног в переходе через один шаг. 2. Ознакомить со спуском с преодолением встречного склона (контруклона) в попеременных двухшажных ходах. 3. Развитие скоростной выносливости. Пройти дистанцию на скорость до 1 км.	тренировочный		передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций	20.01	
54	Переход из наклона в одновременных шагах	1	1. На учебном круге совершенствовать технику лыжных ходов. 2. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе из наклона. 3. Учить преодолевать встречный склон, держа ноги в положении шага. 4. развитие специальной выносливости. Пройти дистанцию до 5 км.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций	15.01-20.01	
55	Переход из наклона в одновременных шагах	1	1. На учебном круге совершенствовать технику лыжных ходов. 2. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе из наклона. 3. Учить преодолевать встречный склон, держа ноги в положении шага. 4. развитие специальной	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций	15.01-20.01	

			выносливости. Пройти дистанцию до 5 км.					
56	Переход из наклона в одновременных шагах (учет)	1	1. На учебном круге совершенствовать технику лыжных ходов. 2. Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе из наклона. 3. Учить преодолевать встречный склон, держа ноги в положении шага. 4. развитие специальной выносливости. Пройти дистанцию до 5 км.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций	22.01-27.01	
57	Отталкивание руками в переходе через один шаг	1	1. Учить постановке палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг. 2. Учить согласованности движений рук и ног в переходе из наклона. 3. Учить выдвиганию ноги вперёд перед преодолением встречного склона. 4. Развитие скоростной выносливости. Пройти соревновательные круги на скорость 1 км.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций	22.01-27.01	
58	Отталкивание руками в переходе через один шаг	1	1. Учить постановке палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг. 2. Учить	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и	22.01-27.01	

			согласованности движений рук и ног в переходе из наклона. 3. Учить выдвиганию ноги вперёд перед преодолением встречного склона. 4. Развитие скоростной выносливости. Пройти соревновательные круги на скорость 1 км.			предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций		
59	Технико-тактическая подготовка (учет)	1	1.Провести тренировку по подниманию туловища из положения лёжа 2. Провести учебно-тренировочную игру в волейбол с заданием на 3 передачи в команде после подачи соперника. 3. Провести техническая и тактическая подготовка в двухсторонней игре в волейбол	Образовательно-тренировочный	текущий	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.	29.01-03.02	
60	Преодоление встречного склона	1	1.Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. 2. Учить отталкиванию ногой в переходе через один шаг и оценить технику его выполнения. 3. Оценить технику преодоления встречного склона. 4. Принять контрольные	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций	29.01-03.02	

			нормативы на дистанции 3 км (классический ход).					
61	«Мы сдаем ГТО»	1	Что такое комплекс ГТО? Основные принципы ГТО. Кто может сдавать комплекс ГТО, как подготовиться к сдаче Комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению требований Комплекса ГТО. Провести анкетирование в классе.	Образовательно-воспитательный	оперативный	Активизировать жизненно важные потребности личности, которые способствуют освоению личностью новых ценностей, выработки на этой основе установок, ценностных ориентаций, социальных потребностей.	29.01-03.02	
62	Технико-тактическая подготовка	1	1. Для развития физических качеств у девушек провести круговую тренировку на 4 – 5 станций. 2. Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол. 3. Провести учёт по подниманию туловища из положения, лёжа на спине – руки за головой.	Образовательно-тренировочный	текущий	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.	05.02-10.02	
63	Переход из наклона в одновременных ходах.	1	1.Продолжать обучение согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. 2.Учить отталкиванию рукой в переходе из наклона и оценить его	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный	05.02-10.02	

			выполнения 3.Принять контрольные нормативы на дистанции 3 км. коньковым ходом.			результат в прохождении соревновательных дистанций		
64	Переход из наклона в одновременных ходах.	1	1.Продолжать обучение согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. 2.Учить отталкиванию рукой в переходе из наклона и оценить его выполнения 3.Принять контрольные нормативы на дистанции 3 км. коньковым ходом.	Образовательно- тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций	05.02- 10.02	
65	Переход со свободным движением рук	1	1. Учить наклону туловища и отталкиванию рукой в переходе со свободным движением рук. 2. Оценить технику выполнения перехода со свободным движением рук. 3.Принять контрольные нормативы на дистанции до 5 км без учёта времени свободным ходом.	Образовательно- тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций	12.02- 17.02	
66	Переход из наклона в одновременных ходах.	1	1.Продолжать обучение согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. 2.Учить отталкиванию	Образовательно- тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.	12.02- 17.02	

			рукой в переходе из наклона и оценить его выполнения 3.Принять контрольные нормативы на дистанции 3 км. коньковым ходом.			Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций		
67	Инструктаж по ТБ и ПП при проведении спортивных игр в зале. Баскетбол. Передача мяча.	1	Техника передачи мяча одной рукой снизу, сбоку, двумя руками с отскока от пола, одной рукой в движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.	Образовательно-тренировочный	предварительный	Совершенствовать технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол в групповых формах учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности	12.02-17.02	
68	Техника штрафного броска (учет)	1	Техника штрафного броска Технические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека	Образовательно-тренировочный	оперативный	Использовать броски мяча во время игровой деятельности. Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	19.02-22.02	
69	Тактика перемещений. СФП	1	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов. Техника приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.	19.02-22.02	
70	Передача мяча двумя	1	Совершенствовать	Образовательно-	оперативный	Описывать технику приемов мяча,	26.02-	

	руками от груди. ОФП		навыки передачи мяча двумя руками от груди	тренировочный		анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.	29.02	
71	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	1	Техника прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.	Образовательно- тренировочный	оперативный	Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.	01.03- 02.03	
72	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	1	Совершенствовать приемы передачи мяча Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования.	Образовательно- тренировочный	итоговый	Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.	04.03- 09.03	
73	Передача мяча одной рукой за спиной (учет)	1	Совершенствовать приемы передачи мяча Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.	Образовательно- тренировочный	оперативный	Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	04.03- 09.03	
74	Техника бросков мяча по кольцу	1	Совершенствовать навыки броски по кольцу Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования.	Образовательно- тренировочный	итоговый	Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.	04.03- 09.03	
75	Инструктаж по ТБ и	1	1. Провести т. б. и	Образовательно-	предваритель	Совершенствовать технику ранее	11.03-	

	ПП при проведении спортивных игр в зале. Волейбол. Передача мяча.		правила поведения на уроках волейбола. 2. Повторить комплекс ОРУ с гимнастическими скакалками, увеличив темп и количество повторений каждого упражнения, провести замер пульса до прыжков и после прыжков сразу и через минуту.	тренировочный	ный	освоенных приемов игры в групповых формах учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять технические приемы игры в условиях игровой деятельности	16.03	
76	Прием мяча одной рукой	1	Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча с последующим перекатом в сторону. Игра в волейбол по правилам.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.	11.03-16.03	
77	Технико-тактическая подготовка	1	1. Для развития физических качеств у девушек провести круговую тренировку на 4 – 5 станций. 2. Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол. 3. Провести учёт по подниманию туловища	Образовательно-тренировочный	текущий	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.	11.03-16.03	

			из положения, лёжа на спине – руки за головой.					
78	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	1. Провести комплекс упражнений типа зарядки (интенсивно). 2. Совершенствовать технику нападающего удара в парах или в тройках 3. Провести учебно-тренировочную игру в волейбол с заданиями на 3 передачи.	Образовательно-тренировочный	итоговый	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.	18.03-23.03	
79	Прием мяча одной рукой	1	Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча с последующим перекатом в сторону. Игра в волейбол по правилам.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.	18.03-23.03	
80	Прямой нападающий удар	1	Техника прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Игра в волейбол по правилам.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	18.03-23.03	

81	Техника группового блокирования. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	Техника группового блокирования. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования. Игра в волейбол по правилам.	Образовательно-тренировочный	итоговый	Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.	01.04-06.04	
82	Инструктаж по ТБ легкой атлетики. Спринтерский бег	1	Вводный инструктаж на уроках физической культуры в старших классах. Совершенствовать технику спринтерского бега Низкий старт и стартовый разгон до 40 м	Образовательно-тренировочный	текущий	Вводный инструктаж на уроках физической культуры в старших классах. Совершенствовать технику спринтерского бега Низкий старт и стартовый разгон до 40 м	01.04-06.04	
83	Эстафетный бег	1	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. Эстафетный бег	Образовательно-тренировочный	текущий	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. Эстафетный бег	01.04-06.04	
84	Спринтерский бег	1	Первичный инструктаж на уроках легкой атлетики. Совершенствовать технику спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением	Образовательно-тренировочный	текущий	Первичный инструктаж на уроках легкой атлетики. Совершенствовать технику спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением	08.04-13.04	
85	Спринтерский бег	1	Инструктаж при	Образовательно-	текущий	Инструктаж при выполнении	08.04-	

			выполнении легкоатлетических упражнений. Совершенствовать технику спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции.	тренировочный		легкоатлетических упражнений. Совершенствовать технику спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции.	13.04	
86	Бег на короткие дистанции	1	Совершенствовать технику спринтерского бега: техника финиширования в беге на короткие дистанции.	Образовательно-тренировочный	текущий	Совершенствовать технику спринтерского бега: техника финиширования в беге на короткие дистанции.	08.04-13.04	
87	Эстафетный бег	1	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. Эстафетный бег	Образовательно-тренировочный	текущий	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. Эстафетный бег	15.04-20.04	
88	Бег на средние и длинные дистанции	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением	Образовательно-тренировочный	текущий	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением	15.04-20.04	
89	Бег на средние и длинные дистанции	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции Бег в равномерном и	Образовательно-тренировочный	текущий	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции Бег в равномерном и переменном темпе (ю -20-25 мин, д- 15-20 мин)	15.04-20.04	

			переменном темпе (ю - 20-25 мин, д- 15-20 мин)					
90	Бег на выносливость	1	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Бег на 3000 м, 2000 м	Образовательно-тренировочный	текущий	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Бег на 3000 м, 2000 м	22.04-27.04	
91	Бег на выносливость	1	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Кросс.	Образовательно-тренировочный	текущий	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Кросс.	22.04-27.04	
92	Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	Образовательно-тренировочный	текущий	Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	22.04-27.04	
93	Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного	Образовательно-тренировочный	текущий	Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.	29.04-04.05	

			результата в прыжках в длину с разбега.					
94	Метания малого мяча на дальность	1	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча на дальность (метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м)	Образовательно-тренировочный	текущий	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча на дальность (метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м)	29.04-04.05	
95	Метания малого мяча в цель	1	Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча в цель (метание мяча 150г в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м)	Образовательно-тренировочный	текущий	Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча в цель (метание мяча 150г в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м)	06.05-11.05	
96	Метания набивного мяча	1	Бросок набивного мяча (3кг, 2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на	Образовательно-тренировочный	текущий	Бросок набивного мяча (3кг, 2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	06.05-11.05	

			дальность и заданное расстояние					
97	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» (прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега)	Образовательно-тренировочный	текущий	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» (прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега)	13.05-18.05	
98	«Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни»	1	Основы организации индивидуальной досуговой деятельности. Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры.	Образовательно-воспитательный	оперативный	Активизировать жизненно важные потребности личности, которые способствуют освоению личностью новых ценностей, выработки на этой основе установок, ценностных ориентаций, социальных потребностей. Воспитывать отношение к своему здоровью. Распределять время в режиме учебного дня и учебной недели. Проектировать индивидуальную досуговую деятельность.	13.05-18.05	
99	Инструктаж по ТБ и	1	Техника передачи мяча	Образовательно-	текущий	Совершенствовать технику ранее	13.05-	

	ПП при проведении спортивных игр в зале. Баскетбол. Передача мяча.		одной рукой снизу, сбоку, двумя руками с отскока от пола, одной рукой в движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.	тренировочный		освоенных приемов игры в баскетбол в групповых формах учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности	18.05	
100	Ведение мяча, броски, перемещения	1	Ведение мяча, броски без сопротивления и с сопротивлением защитника, комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Образовательно-тренировочный	оперативный	Совершенствовать технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол, анализировать правильность выполнения в групповых формах учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности	20.05-25.05	
101	Техника штрафного броска Волейбол. Прием мяча сверху двумя руками.	1	Техника штрафного броска Технические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека	Образовательно-тренировочный	оперативный	Использовать броски мяча во время игровой деятельности. Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	20.05-25.05	
102	Игра в волейбол.	1	Совершенствование техники ранее изученных приемов в волейбол. Техника приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники	Образовательно-тренировочный	оперативный	Применять технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приемов мяча, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приемы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.	20.05-25.05	

			приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

Приложение 1

Пакет оценочных средств и критерии оценивая по предмету «Физическая культура» в 10-х классах

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений различной сложности; комбинированный метод.

Оценка «5»

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

Оценка «5»

1

Оценка «4»

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Оценка «4»

2

Оценка «3»

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

Оценка «3»

3

Оценка «2»

За незнание материала программы

Оценка «2»

4

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
--	--	--	--

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровень физической подготовленности учащихся

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебные нормативы 10 класс (16 лет)

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Единицы измерения	ОЦЕНКИ					
			юноши			девушки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 20 м с высокого старта	с	3,8	3,5	3,3	4,3	4,0	3,8
2	Бег 30 м. с высокого старта	с	5,3	4,9	4,7	5,5	5,2	5,1
3	Бег 60 м с низкого старта	с	9,9	9,1	8,3	10,4	9,9	9,3
4	Бег 100 м. с низкого старта	с	15,5	14,9	14,5	17,8	17,0	16,5
5	Бег 500 м	Мин. С.	2,00	1,45	1,35	2,15	2,08	2,00
6	Бег 800 м. (ю) /400м. (д)	мин. с	3,00	2,47	2,37	1,40	1,30	1,26
7	Бег 1000 м.	мин. с.	4,32	3,58	3,36	5,20	4,46	4,25
8	Бег 2000 м.	мин. с.				12,40	11,40	10,10
9	Бег 3000 м.	мин. с.	17,0	16,0	15,0	Без учёта времени		
10	Бег 5000 м.	мин. с.	Без учёта времени					
11	Бег «Километры здоровья» без учёта времени	м.	7500	8000	8500	3500	4000	4500
12	6-минутный бег		1100	1400	1500	900	1100	1300
13	Челночный бег 6 на 6 м.	с	12,5	11,5	10,5	12,5	13,5	14,5
14	Челночный бег 3 на 10 м.	с	8,1	7,5	7,2	9,7	8,7	8,4
15	Челночный бег 4 на 9 м.	с	11,3	10,4	9,4	12,5	11,7	10,7
16	Челночный бег 5 на 20 м.	с	26,6	25,0	23,0	26,0	24,4	22,5
17	Прыжки в длину с места	см	195	205	215	180	190	200
18	Прыжки в длину с разбега	см	340	400	440	300	340	360
19	Прыжки в высоту с разбега	см	115	125	135	100	110	115
20	Прыжки через скакалку за 1 мин	раз	115	120	130	120	125	135
21	Метание мяча 300 г с разбега	м	33	38	43	18	23	28
22	Метание гранаты 700 \ 500 г. с разбега	м	22	26	32	11	18	23
23	Подтягивание на низкой перекладине	раз	30	35	40	13	18	23
24	Подтягивание на высокой перекладине	раз	5	9	12			
25	Удержание ног в положении угла	раз	4	6	8	2	4	5
26	Поднимание туловища за 30 сек, руки за головой	раз	15	22	27	13	17	22
27	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	10	25	40	5	10	17
28	Наклон туловища вперёд (гибкость)	+см	5	10	18	7	13	23
29	Лыжные гонки 1 км	мин.с	5,30	5,00	4,00	7,00	6,00	5,30
30	Лыжные гонки 2 км	мин.с	12,30	11,00	10,00	13,30	12,30	12,00
31	Лыжные гонки 3 км	мин.с	18,00	16,30	15,30	21,00	20,00	19,00
32	Лыжные гонки 5 км	мин.с	31,00	29,00	27,00	Без учёта времени		
33	Лыжные гонки 10 км или кросс 3000 м	мин. с	Без учёта времени					