

Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре

Базовый уровень

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья¹.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность²

Оздоровительные системы физического воспитания.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в отдельных учебных предметах) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой учебной проектно-исследовательской деятельности является его направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательной-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема), использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание школьника** – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10-11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9-11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, лёгкой атлетике.

**Примерное распределение учебного времени на
различные виды программного материала (сетка часов)
при трёхразовых занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.	<i>Базовая часть</i>	81	81
1.1	Основы знаний о физ.культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры волейбол	36	36
1.3	Гимнастика с эл. акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	27	27
2.	<i>Вариативная часть</i>	24	24
2.1	Баскетбол	24	24
2.2	Кроссовая подготовка		
	Итого	105	105

Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 классов

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организация проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого – педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **к рабочей программе по физической культуре** **для учащихся 10-11 классов**

Рабочая программа составлена на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительна к учебной программе по физической культуре для учащихся 1-11 классов (Лях В. И., Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2007); на основе федерального базисного учебного плана, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (далее – Минобрнауки России) от 09.03.2004 № 1312, с учётом приказов Минобрнауки России от 20.08.2008 № 241 и от 30.08.2010 № 889, федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05.03.2004 № 1089» (для 2-11 классов) и федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 №373.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
-

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операционный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растягивание и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность²

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боком с грузом в руке.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/ понимать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы самозащиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

¹ Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки учеников

² С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Волейбол

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	-	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	-

**Примерное годовое распределение
сетки часов на разделы по комплексной программе физического воспитания
при 3-урочных занятиях в неделю в 10-11 классах**

Разделы учебной программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
1	2	3	4	5
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	5	6	11
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физкультуры	Основы техники безопасности и профилактики травматизма			
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств			
-Скорость				
-Сила				
-Выносливость				
-Координация				
-Гибкость				
-Скоростно-силовые				
Итого по разделу двигательных способностей				
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:				
-Гимнастика, акробатика				
-Баскетбол				
-Волейбол				
-Лёгкая атлетика				
Вариативная часть:				
-Лёгкая атлетика				
-Волейбол				
-Баскетбол				
Подведение итогов уч. года				
Итого				
Всего		102	102	204

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

Класс 10

Всего 104 час ; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся I –XI классов под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевич.

№ п/п	№ урока	Календарные сроки	Раздел программы	Количество часов	Тема. Основное содержание
<i>2014 г</i> 1 полугодие: 15 учебных недель + 3 дня, всего - 46 ч.					
1.	1.	<i>1/IX</i>	Л	12 часов	Инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
	2.	<i>2/IX</i>	Ё Г		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики на спортивной площадке. Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
	3.	<i>5/IX</i>	К А		Биохимические основы бега. Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
	4.	<i>8/IX</i>	Я		Бег на результат 30м. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой. Развитие скоростных качеств. «Лапта».
	5.	<i>9/IX</i>			Техника выполнения прыжковых упражнений (с). Метание малого мяча с 5-6 беговых шагов (с). Развитие выносливости: бег в равномерном темпе – 5 мин. «Лапта».

	6.	12/IX	А Т Л Е Т И К А	34 часа	Определение уровня физической подготовленности: прыжки в длину с места; наклон вперёд из положения сидя на полу. Кроссовый бег. «Лапта».
	7.	15/IX			Определение уровня ф/п: челночный бег 3x10м; м.- подтягивание на высокой перекладине. Бег 1000м (у). «Лапта».
	8.	16/IX			Метание гранаты с места и с разбега (о). Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. «Лапта». К.у.: прыжки через короткую скакалку (300 раз).
	9.	19/IX			Техника метания гранаты с разбега (с). 6 – минутный бег (у). Развитие выносливости. «Лапта».
	10.	22/IX			Техника метания гранаты с разбега (с). Специальные беговые упражнения. Кросс без учета времени (у) (ю.- 5 км; д.- 3 км)..
	11.	23/IX			Метание гранаты на дальность (у) (ю.- 700г 32-26-22; д. – 500г 18-13-11). Развитие скоростно-силовых качеств. «Лапта».
	12.	26/IX			Специальные беговые упражнения. Кросс с учётом времени: ю.-3 км (15.00-16.00-17.00); д.-2 км (10.10-11.40-12.40).
2.	13.	29/IX	В О Л Е Й Б О Л	34 часа	Техника безопасности на уроках по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передачи и приёмы мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача (с). Эстафеты. Развитие координационных способностей.
	14.	30/IX			Перемещение игрока. Передачи и приёмы мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача (с). Эстафеты. Развитие координационных способностей.
	15.	3/Х			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом; приём мяча двумя руками снизу (с). Прямой нападающий удар, верхняя прямая подача (о). К.у.: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (м.-35-25-20, д.-22-15-10).

16.	6/8	В О Л Е Й Б О Л
17.	9/8	
18.	10/8	
19.	13/8	
20.	14/8	
21.	17/8	
22.	20/8	
23.	21/8	

Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках; нижняя прямая подача и нижний приём мяча; прямой нападающий удар (с). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках; нижняя прямая подача и нижний приём мяча; прямой нападающий удар (с). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках; нижняя прямая подача и нижний приём мяча; прямой нападающий удар (с). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку; нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча; прямой нападающий удар в тройках (с). Учебная игра.

К.у.: приём- передача мяча двумя руками сверху у стены (35-25-15).

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах через сетку с продвижением влево, вправо, верхняя прямая подача, нападение через 3-ю зону (с). Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке (о). Передача мяча в зону 3 после подачи, приём мяча двумя руками снизу (с). Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке, передача мяча в зону 3 после подачи, приём мяча двумя руками снизу (с). Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

К. у.: приём-передача мяча двумя руками снизу у стены (35-25-15).

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке; приём мяча двумя руками снизу (с). Прямой нападающий удар через сетку, одиночное блокирование (о). Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

24.	24/81	В О Л Е Й Б О Л	
25.	4/81		
26.	10/81		
27.	11/81		
28.	14/81		
29.	17/81		
30.	18/81		

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке; приём мяча двумя руками снизу; прямой нападающий удар через сетку, одиночное блокирование (о). Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке; приём мяча двумя руками снизу; прямой нападающий удар через сетку, одиночное блокирование (с). Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Техника безопасности на уроках волейбола.

Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в парах, нападающий удар при встречных передачах (с). Верхняя прямая подача, приём подачи (о). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в парах, нападающий удар при встречных передачах; верхняя прямая подача, приём подачи (с). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

К.у.: нижняя прямая подача из 10 (8-6-5).

Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в парах, нападающий удар при встречных передачах, верхняя прямая подача, приём подачи (с). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в тройках, нападающий удар при встречных передачах, верхняя прямая подача (с). Приём отскочившего мяча от сетки двумя руками снизу (о). Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.

Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в тройках, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача, приём отскочившего мяча от сетки двумя руками снизу (с). Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.

К. у.: верхняя передача мяча в парах через сетку (35-25-15).

31.	21/8	В О Л Е Й Б О Л	
32.	14/8		
33.	25/8		
34.	28/8 1. Ввод. ок		
35.	1/8		
36.	2/8		
37.	5/8		

Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в тройках, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача, приём отскочившего мяча от сетки двумя руками снизу (с). Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.

Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели (о). Нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой (с). Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.

К. у.: приём-передача мяча двумя руками сверху над собой (35-25-15).

Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой (с). Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.

К.у.: прыжки через короткую скакалку за 1 мин.(ю.-120-125-130; д.-70-110-135).

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке; приём мяча двумя руками снизу; прямой нападающий удар через сетку; нападение через 3-ю зону (с). Верхняя прямая подача, приём подачи К, у.: приём-передача мяча двумя руками снизу перед собой (35-25-15).

Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча через сетку; приём мяча двумя руками снизу; прямой нападающий удар через сетку; нападение через 3-ю зону (с). Групповое блокирование и страховка блока (о). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

К.у: прыжки в длину с места (ю.-215-225-240, д.-165-175-185).

Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча через сетку; приём мяча двумя руками снизу; прямой нападающий удар через сетку; нападение через 3-ю зону, групповое блокирование и страховка блока (с). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча через сетку; приём мяча двумя руками снизу; прямой нападающий удар через сетку; нападение через 3-ю зону, групповое блокирование и страховка блока (с). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

	38.	8	В О Л Е Й Б О Л	
	39.	9		
	40.	12		
	41.	15		
	42.	16		
	43.	19		
	44.	22		
	45.	23		
	46.	26		

Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча через сетку; приём мяча двумя руками снизу; прямой нападающий удар через сетку; нападение через 3-ю зону, групповое блокирование и страховка блока (с). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча через сетку; приём мяча двумя руками снизу; прямой нападающий удар через сетку; нападение через 3-ю зону, групповое блокирование и страховка блока (с). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча через сетку; приём мяча двумя руками снизу; прямой нападающий удар через сетку; нападение через 3-ю зону, групповое блокирование и страховка блока (с). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Комбинации из разученных перемещений. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.

Комбинации из разученных перемещений. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.

К.у.: поднятие и опускание туловища за 1 мин.(ю.-35-45-50; д.-20-25-30).

Комбинации из разученных перемещений. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.

Комбинации из разученных перемещений. Техника и тактика игры в возникающих игровых ситуациях (у). Учебно-тренировочная игра.

Комбинации из разученных перемещений. Техника и тактика в волейболе. Учебно-тренировочная игра.

Комбинации из разученных перемещений. Техника и тактика в волейболе. Учебно-тренировочная игра.

Оценка учащихся в освоении раздела по волейболу.

Учебно-тренировочная игра.

СО-152

2 полугодие: 18 учебных недель + 2 дня, всего - 55 ч.

3.	47.	12/1	Б	24 часа	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение, ловля и передача мяча, броски мяча в движении изученными ранее способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
	48.	13/1	А		Стойка и передвижение игрока. Ведение, ловля и передача мяча, броски мяча в движении изученными ранее способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
	49.	16/1	С		Стойка и передвижение игрока. Ведение, ловля и передача мяча, броски мяча в движении изученными ранее способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
	50.	19/1	К		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча от головы и ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита (о). Броски мяча в кольцо от головы в прыжке (юноши) и с места (девушки) двумя руками. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
	51.	20/1	Е		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча от головы и ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита (с). Броски мяча в кольцо от головы в прыжке (юноши) и с места (девушки) двумя руками. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
	52.	23/1	Б		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча при сближении с соперником; бросок в кольцо одной рукой от головы в прыжке (ю.) и с места (д.) (о). Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
	53.	26/1	О		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча при сближении с соперником; бросок в кольцо одной рукой от головы в прыжке (ю.) и с места (д.). Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
	54.	27/1	Л		К.у.: передача в стену двумя мячами. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча при сближении с соперником; бросок в кольцо одной рукой от головы в прыжке (ю.) и с места (д.). Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

55.	30/5	Б А С К Е Т Б О Л
56.	2/5	
57.	3/5	
58.	6/5	
59.	9/5	
60.	10/5	

Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча при сближении с соперником. Передвижение в нападении и защите. Ловля мяча после отскока от щита в прыжке. Броски в кольцо двумя и одной рукой от головы в прыжке и с места. Учебная игра с применением зонной защиты 2:1:2.

Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча при сближении с соперником. Передвижение в нападении и защите. Ловля мяча после отскока от щита в прыжке. Броски в кольцо двумя и одной рукой от головы в прыжке и с места. Учебная игра с применением зонной защиты 2:1:2.

Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча при сближении с соперником. Передвижение в нападении и защите. Ловля мяча после отскока от щита в прыжке. Броски в кольцо двумя и одной рукой от головы в прыжке и с места. Учебная игра с применением зонной защиты 2:1:2. К.у.: штрафной бросок из 10.

Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча при сближении с соперником. Передвижение в нападении и защите. Ловля мяча после отскока от щита в прыжке. Броски в кольцо двумя и одной рукой от головы в прыжке и с места. Учебная игра с применением зонной защиты 2:1:2.

Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей.

Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей.

К.у.: ведение двух мячей одновременно.

	61.	13/II	Б А С К Е Т Б О Л	
	62.	16/II		
	63.	17/II		
	64.	20/II		
	65.	23/II		

Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей.

Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей.

Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей.

Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с любой точки (y). Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей.

Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей.

К.у.: передача на скорость двумя руками от груди.

	66.	24/II	Б А С К Е Т Б О Л		Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей.
	67.	24/II			Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей.
	68.	24/II			Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей.
	69.	3/III			Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей.
	70.	6/IV			Оценка учащихся в освоении раздела по баскетболу. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.
4.	71.	9/III			
	72.	10/III	Повороты в движении направо, налево и кругом. Акробатические упражнения, пройденные в 8-9 классах. Развитие гибкости. Эстафеты.		
	73.	13/IV	Повороты в движении направо, налево и кругом. Акробатические упражнения, пройденные в 8-9 классах. Развитие гибкости. Эстафеты.		
	74.	16/IV	ОРУ с предметами. Ю. – длинный кувырок вперёд через препятствие высотой 90 см; стойка на голове и руках. Д.- перекатом назад стойка на лопатках; из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат.		

75.	14/12	Г И М Н А С Т И К А
76.	20/12	
77.	3/12	
78.	6/12	
79.	7/12	
80.	10/12	
81.	13/12	

ОРУ с предметами. Ю. – длинный кувырок вперёд через препятствие высотой 90 см; стойка на голове и руках. Д.- перекатом назад стойка на лопатках; из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат.

ОРУ с предметами. Ю. – длинный кувырок вперёд через препятствие высотой 90 см; стойка на голове и руках. Д.- перекатом назад стойка на лопатках; из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат.

ОРУ с предметами. Ю. – длинный кувырок вперёд через препятствие высотой 90 см; стойка на голове и руках. Д.- перекатом назад стойка на лопатках; из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Акробатическое соединение.

К.у.: наклон вперёд из положения стоя.

ОРУ с предметами. Ю. – длинный кувырок вперёд через препятствие высотой 90 см; стойка на голове и руках. Д.- перекатом назад стойка на лопатках; из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Акробатическое соединение.

ОРУ с предметами. Ю.- Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Д.- Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Кувырки вперёд и назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей.

Акробатическое соединение (у).

ОРУ с предметами. Ю.- Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Д.- Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Кувырки вперёд и назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей.

К.у.: поднимание и опускание туловища за 30 сек.

ОРУ с предметами. Ю.- Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Д.- Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Кувырки вперёд и назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей.

К.у.: наклон вперёд из положения сидя.

	82.	14/15			ОРУ с предметами. Ю.- Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Д.- Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Кувырки вперёд и назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. К.у.: поднимание и опускание прямых ног за головой.
	83.	17/15			Упражнения для развития силовой выносливости. Упражнения ритмической гимнастики. Индивидуальные задания для самостоятельных занятий.
	84.	20/15			Упражнения для развития силовой выносливости. Упражнения ритмической гимнастики. Индивидуальные задания для самостоятельных занятий.
	85.	21/15			Круговая тренировка с элементами гимнастики. Развитие силовых способностей и гибкости.
5.	86.	24/15	Л Ё Г К А Я А Т Л Е Т И К А	16 часов	Техника безопасности на уроках л/а. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 10x10м. Метание гранаты в цель.
	87.	27/15			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 10x10м (у). Метание гранаты в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.
	88.	28/15			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты в цель (у). Развитие скоростно-силовых качеств.
	89.	1/15			Бег на результат 30м. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой. Развитие скоростных качеств. «Лапта».
	90.	4/15			Техника выполнения прыжковых упражнений (с). Метание малого мяча с 5-6 беговых шагов (с). Развитие выносливости: бег в равномерном темпе – 5 мин. «Лапта».
	91.	5/15			Определение уровня физической подготовленности: прыжки в длину с места; наклон вперёд из положения сидя на полу. Кроссовый бег. «Лапта».
	92.	8/15			Определение уровня ф/п: челночный бег 3x10м; м.- подтягивание на высокой перекладине. «Лапта».

93.	11/3	7 3	
94.	12/3		
95.	15/3		
96.	18/3		
97.	19/3		
98.	22/3		
99.	25/3		
100.	26/3		
101.	29/3		

Метание гранаты с места и с разбега (с). Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. «Лапта».

К.у.: прыжки через короткую скакалку (300 раз).

Техника метания гранаты с разбега (с). 6 – минутный бег (у). Развитие выносливости.

«Лапта».

Техника метания гранаты с разбега (с). Специальные беговые упражнения.

Кросс без учета времени (у) (ю.- 5 км; д.- 3 км).

Метание гранаты на дальность (у) (ю.- 700г 32-26-22; д. – 500г 18-13-11).

Развитие скоростно-силовых качеств.

«Лапта».

Специальные беговые упражнения.

Кросс с учётом времени: ю.-3 км (15.00-16.00-17.00); д.-2 км (10.10-11.40-12.40).

Специальные легкоатлетические упражнения.

Бег 1000м (у).

Специальные легкоатлетические упражнения.

Преодоление полосы препятствий.

«Лапта».

Специальные легкоатлетические упражнения.

Преодоление полосы препятствий.

«Лапта».

Развитие двигательных качеств.

Подведение итогов.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

Класс 11

Всего ~~100~~ часов; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся I –XI классов под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевич.

№ п/п	№ урока	Календарные сроки	Раздел программы	Количество часов	Тема. Основное содержание
<i>2014г</i> 1 полугодие: 15 учебных недель + 3 дня, всего - 47 ч.					
1.	1.	<i>2/IX</i>	Л Ё Г К А Я	12 часов	Инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
	2.	<i>4/IX</i>			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики на спортивной площадке. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.
	3.	<i>5/IX</i>			Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.
	4.	<i>9/IX</i>			Бег на результат 30м. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег. «Лапта».
	5.	<i>11/IX</i>			Техника выполнения прыжковых упражнений. Многоскоки. Метание гранаты с места (с). Развитие выносливости: бег в равномерном темпе – 5 мин. «Лапта».

	6.	12/IX	А Т Л Е Т И К А		Определение уровня физической подготовленности: прыжки в длину с места; наклон вперёд из положения сидя на полу. Кроссовая подготовка. «Лапта».
	7.	16/IX			Определение уровня ф/п: челночный бег 3x10м; м.- подтягивание на высокой перекладине. Бег 1000м (у). «Лапта».
	8.	18/IX			Метание гранаты с места и с разбега (с). Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. «Лапта». К.у.: прыжки через короткую скакалку (350 раз).
	9.	19/IX			Техника метания гранаты с разбега (с). 6 – минутный бег (у). Развитие выносливости. «Лапта».
	10.	23/IX			Техника метания гранаты с разбега (с). Специальные беговые упражнения. Кросс без учета времени (у) (ю.- 5 км; д.- 3 км)..
	11.	25/IX			Метание гранаты на дальность (у) (ю.- 700г 36-32-28; д. – 500г 26-23-18). Развитие скоростно-силовых качеств. «Лапта».
	12.	26/IX			Специальные беговые упражнения. Кросс с учётом времени: ю.-3 км (13.00-15.00-16.30); д.-2 км (10.00-11.30-12.20).
2.	13.	30/IX	В О Л Е Й Б О Л	35 часов	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках; приём мяча двумя руками снизу; верхняя прямая подача (с). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
	14.	2/X			Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках; приём мяча двумя руками снизу; верхняя прямая подача (с). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
	15.	3/X			Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках; приём мяча двумя руками снизу; верхняя прямая подача (с). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. К.у.: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (м.-40-30-20, д.-25-20-15).

16.	$4/\bar{x}$	В О Л Е Й Б О Л	
17.	$9/\bar{x}$		
18.	$10/\bar{x}$		
19.	$14/\bar{x}$		
20.	$16/\bar{x}$		
21.	$14/\bar{x}$		
22.	$21/\bar{x}$		
23.	$23/\bar{x}$		

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест, приём мяча двумя руками снизу. Приём мяча с подачи в зону 3, передача мяча из зоны 3 в зону 2 и 4 . Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест, приём мяча двумя руками снизу. Приём мяча с подачи в зону 3, передача мяча из зоны 3 в зону 2 и 4 . Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест, приём мяча двумя руками снизу. Приём мяча с подачи в зону 3, передача мяча из зоны 3 в зону 2 и 4 . Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест, приём мяча двумя руками снизу. Приём мяча с подачи в зону 3, передача мяча из зоны 3 в зону 2 и 4 . Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах через сетку с продвижением влево, вправо, верхняя прямая подача, нападение через 3-ю зону. (с). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке (о). Передача мяча в зону 3 после подачи, приём мяча двумя руками снизу (с). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке, передача мяча в зону 3 после подачи, приём мяча двумя руками снизу (с). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

К. у.: приём-передача мяча двумя руками снизу у стены (40-30-20).

Перемещение игрока. Техника игры: приёмы и передачи мяча, верхняя прямая подача, нападающий удар. Учебная игра с заданиями. Развитие координационных способностей.

24.	24/Ⅹ	В О Л Е Й Б О Л	
25.	6/Ⅹ		
26.	4/Ⅹ		
27.	11/Ⅹ		
28.	13/Ⅹ		
29.	14/Ⅹ		
30.	18/Ⅹ		

Перемещение игрока. Техника игры: приёмы и передачи мяча, верхняя прямая подача, нападающий удар. Учебная игра с заданиями. Развитие координационных способностей.

Перемещение игрока. Техника игры: приёмы и передачи мяча, верхняя прямая подача. Учебная игра с заданиями. Развитие координационных способностей.

Техника безопасности на уроках волейбола.

Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в парах, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача (с). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в парах, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача (с). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

К.у.: нижняя прямая подача из 5 (5-4-3).

Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в парах, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача (с). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в тройках, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача (с). Приём отскочившего мяча от сетки двумя руками снизу (о). Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.

Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в тройках, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача, приём отскочившего мяча от сетки двумя руками снизу (с). Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.

К. у.: верхняя передача мяча в парах через сетку (35-25-15).

31.	20/XI	В О Л Е Й Б О Л	
32.	21/XI		
33.	25/XI		
34.	27/XI		
35.	28/XI в Влад. св		
36.	29/XII		
37.	4/XII		
38.	5/XII		

Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке в тройках, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача, приём отскочившего мяча от сетки двумя руками снизу (с). Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.

Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели (о). Нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой (с). Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.

К. у.: приём-передача мяча двумя руками сверху над собой (40-30-20).

Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой (с). Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.

К. у.: прыжки через короткую скакалку за 1 мин.(ю.-130-135-140; д.-80-110-140).

Перемещение игрока. Техника игры: перемещения, приёмы и передачи, подачи. Учебно-тренировочная игра.

К. у.: приём-передача мяча двумя руками снизу перед собой (40-30-20).

Перемещение игрока. Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.

К. у.: прыжки в длину с места (ю.-215-220-240, д.-165-175-185).

Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.

Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.

Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.

39.	9/XII	В О Л Е Й Б О Л	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. Подачи мяча в заданные зоны (у).
40.	11/XII		Стойка и передвижение игрока. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.
41.	12/XII		Комбинации из разученных перемещений. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Тактические действия в нападении и защите.
42.	16/XII		Комбинации из разученных перемещений. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Тактические действия в нападении и защите. К.у.: поднимание и опускание туловища за 1 мин.(ю.-40-45-50; д.-20-27-40).
43.	18/XII		Комбинации из разученных перемещений. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Тактические действия в нападении и защите.
44.	19/XII		Комбинации из разученных перемещений. Техника и тактика в волейболе. Учебно-тренировочная игра.
45.	23/XII		Комбинации из разученных перемещений. Техника и тактика в волейболе. Учебно-тренировочная игра.
46.	25/XII		Комбинации из разученных перемещений. Техника и тактика в волейболе. Учебно-тренировочная игра.
47.	26/XII	Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	

2 полугодие: 17 учебных недель + 2 дня, всего – 53 ч.

2015²

3.	48.	13/1	Б А С К Е Т Б О Л	24 часа	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передвижение и остановки игрока. Ведение, ловля и передачи, броски мяча в кольцо в движении изученными ранее способами (с). Эстафеты.
	49.	15/1			Передвижение и остановки игрока. Ведение, ловля и передачи, броски мяча в кольцо в движении изученными ранее способами (с). Эстафеты.
	50.	16/1			Передвижение и остановки игрока. Ловля мяча с полукоскока и передача одной рукой (о). Броски мяча в движении (с). Система зонной защиты в двусторонней игре. Развитие координационных способностей.
	51.	20/1			Передвижение и остановки игрока. Ловля мяча с полукоскока и передача одной рукой; броски мяча в движении (с). Система зонной защиты в двусторонней игре. Развитие координационных способностей.
	52.	22/1			Передвижение и остановки игрока. Ведение, ловля и передача мяча, броски мяча в кольцо из различных положений и направлений. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
	53.	23/1			Передвижение и остановки игрока. Ведение, ловля и передача мяча, броски мяча в кольцо из различных положений и направлений. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
	54.	27/1			Передвижение и остановки игрока. Ведение, ловля и передача мяча, броски мяча в кольцо из различных положений и направлений. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. К.у.: передачи в стену двумя мячами.
	55.	29/1			Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Броски мяча в кольцо со средних дистанций. Взаимодействие нападающих с заслоном. Учебная игра с применением взаимодействия с заслоном при нападении и зонной защиты, варианта 3:2.

56.	30/12	Б А С К Е Т Б О Л	
57.	3/12		
58.	5/12		
59.	6/12		
60.	10/12		
61.	12/12		
62.	13/12		

Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Броски мяча в кольцо со средних дистанций. Взаимодействие нападающих с заслоном. Учебная игра с применением взаимодействия с заслоном при нападении и зонной защиты, варианта 3:2.

Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Броски мяча в кольцо со средних дистанций. Взаимодействие нападающих с заслоном. Учебная игра с применением взаимодействия с заслоном при нападении и зонной защиты, варианта 3:2.

Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. К.у.: штрафной бросок из 10.

Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.

Передвижение и остановки игрока. Ловля мяча с полутскока и высоко летящего в прыжке; передачи мяча одной рукой и броски его в движении. Взаимодействие игроков при пересечении и подстраховке в защите. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра.

Передвижение и остановки игрока. Ловля мяча с полутскока и высоко летящего в прыжке; передачи мяча одной рукой и броски его в движении. Взаимодействие игроков при пересечении и подстраховке в защите. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра. К.у.: ведение двух мячей одновременно.

Передвижение и остановки игрока. Ловля мяча с полутскока и высоко летящего в прыжке; передачи мяча одной рукой и броски его в движении. Взаимодействие игроков при пересечении и подстраховке в защите. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра.

63.	17/5	Б А С К Е Т Б О Л	
64.	19/5		
65.	20/5		
66.	24/5		
67.	26/5		
68.	27/5		
69.	31/5		

Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра.

Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра.

Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра.

К.у.: передача на скорость двумя руками от груди.

Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра.

Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра.

Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра.

Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра.

	70.	5/III			Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра.
	71.	6/III			Оценка учащихся в освоении раздела по баскетболу. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.
4.	72.	10/III	Г И М Н А С Т И К А	13 часов	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении направо, налево и кругом. Акробатические упражнения, пройденные в 8-9 классах. Развитие гибкости. Эстафеты.
	73.	12/III			Повороты в движении направо, налево и кругом. Акробатические упражнения, пройденные в 8-9 классах. Развитие гибкости. Эстафеты.
	74.	13/III			Повороты в движении направо, налево и кругом. Акробатические упражнения, пройденные в 8-9 классах. Развитие гибкости. Эстафеты.
	75.	14/III			Повороты в движении направо, налево и кругом. Ю. – длинный кувырок через препятствие; стойка на голове и руках (о). Д. – из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат; «мост» (о). Развитие силовых способностей и гибкости.
	76.	19/III			Повороты в движении направо, налево и кругом. Ю. – длинный кувырок через препятствие; стойка на голове и руках (с). Д. – из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат; «мост» (с). Акробатическое соединение (о). Развитие силовых способностей и гибкости.
	77.	20/III			Повороты в движении направо, налево и кругом. Ю. – длинный кувырок через препятствие; стойка на голове и руках (с). Д. – из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат; «мост» (с). Акробатическое соединение. Развитие силовых способностей и гибкости.
	78.	2/III			Повороты в движении направо, налево и кругом. Ю. – длинный кувырок через препятствие; стойка на голове и руках (у). Д. – из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат; «мост» (у). Акробатическое соединение. Развитие силовых способностей и гибкости. К.у.: наклон вперёд из положения стоя.

79.	3/12	<p style="text-align: center;">С О С Н О В А М И</p> <p style="text-align: center;">А К Р О Б А Т И К И</p>	
80.	4/12		
81.	8/12		
82.	10/12		
83.	14/12		
84..	18/12		

ОРУ с предметами. Ю.- Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Д.- Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Кувырки вперёд и назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами. Ю.- Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Д.- Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Кувырки вперёд и назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей.

Акробатическое соединение (у).

ОРУ с предметами. Ю.- Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Д.- Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Кувырки вперёд и назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей.

К.у.: поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.

ОРУ с предметами. Ю.- Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Д.- Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Кувырки вперёд и назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей.

К.у.: наклон вперёд из положения сидя.

ОРУ с предметами. Ю.- Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Д.- Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Кувырки вперёд и назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. К.у.: поднимание и опускание прямых ног за головой.

Круговая тренировка с элементами гимнастики. Развитие силовых способностей и гибкости.

5.	85.	17/IV	Л Ё Г К А Я А Т Л Е Т И К А	16 часов
	86.	21/IV		
	87.	23/IV		
	88.	24/IV		
	89.	28/IV		
	90.	30/IV		
	91.	1/V		
	92.	(5/V)		
	93.	7/V		
	94.	8/V		
	95.	12/V		
	96.	14/V		
	97.	15/V		
	98.	19/V		
99.	21/V			
	100.	22/V		

Техника безопасности на уроках л/а. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 10х10м. Метание гранаты в цель.
ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 10х10м (у). Метание гранаты в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.
ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты в цель (у). Развитие скоростно-силовых качеств.
Бег на результат 30м. Специальные беговые упражнения. 6 – минутный бег (у). Развитие скоростных качеств. «Лапта».
Техника выполнения прыжковых упражнений. Многоскоки. Метание гранаты с места и с разбега(с). Развитие выносливости: бег в равномерном темпе – 5 мин. «Лапта». К.у.: прыжки через короткую скакалку (350 раз).
Определение уровня физической подготовленности: прыжки в длину с места; наклон вперед из положения сидя на полу. Кроссовая подготовка. «Лапта».
Определение уровня ф/п: челночный бег 3х10м; м.- подтягивание на высокой перекладине. «Лапта».
Метание гранаты с места и с разбега (с). Специальные легкоатлетические упражнения. Бег 1000м (у). «Лапта».
Метание гранаты на дальность (у) (ю.- 700г 36-32-28; д. – 500г 26-23-18). Развитие выносливости. «Лапта».
Специальные беговые упражнения. Кросс без учета времени (у) (ю.- 5 км; д.- 3 км).
Развитие скоростно-силовых качеств. «Лапта».
Специальные беговые упражнения. Кросс с учётом времени: ю.-3 км (13.00-15.00-16.30); д.-2 км (10.00-11.30-12.20).
Специальные легкоатлетические упражнения. Преодоление полосы препятствий. «Лапта».
Специальные легкоатлетические упражнения. Преодоление полосы препятствий. «Лапта».
Развитие двигательных качеств. Подведение итогов.
Спец. легкоатлетические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ,
РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.**

10 КЛАСС

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Ю ИЮНОШ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
эг 30м, сек	4.6	4.8	5.1	5.0	5.2	5.4
эг 100м, сек	13.1	13.7	14.3	15.2	16.2	17.5
елночный бег 3x1 0м, сек	27.1	28.5	30.5	30.4	31.2	32.5
эг 1000м, мин, сек	3.30	3.40	3.55			
эг 3000м, мин, сек	12.20	13.00	13.50			
2000м, мин, сек				8.40	9.20	10.00
росс 3000м, мин, сек	15.00	16.00	17.00			
2000м, мин, сек				10.10	11.40	12.40
естиминутный бег, м	1550	1350	1150	1350	1150	1000
рыжки в длину с места, см	240	225	215	185	175	165
рыжки в длину с разбега, см	440	400	340	375	340	300
рыжки в высоту с разбега, см	135	130	105	120	115	105
етание гранаты на дальность 700г, м	32	26	22			
500г, м				18	13	11
однимание туловища из положения лежа на спине						
уки за головой, кол-во раз				20	17	13
пор углом, сек	5	4	3			
гибание рук в упоре, сек	10	8	6			
гибание рук в упоре лежа, кол-во раз	23	20	15			
гибание рук в упоре лежа на бедрах, кол-во раз				13	10	8
однимание туловища из положения лежа на спине						
эгнув ноги руки за головой, кол-во раз	29	25	21	25	20	17
одтягивание на перекладине из виса, кол-во раз	14	12	10			
одтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз						
эл-во раз				20	17	14
аклон вперед из положения сидя, см	+7	+4	0	+11	+7	+4

11 КЛАСС

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Ю ИЮНОШ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
эг 30м, сек	4.6	4.8	5.1	5.0	5.2	5.4
эг 100м, сек	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
елночный бег 10x10м, сек	27	28	30	30.3	30.7	32
эг 1000м, сек	3.30	3.40	3.55			
естиминутный бег, м	1600	1400	1200	1400	1200	1050
эг 3000м, мин, сек	12.20	13.00	13.50			
2000м, мин, сек				8.40	9.20	10.00
росс 3000м, мин, сек	13.00	15.00	16.30			
2000м, мин, сек				10.00	11.30	12.20
рыжки в длину с места, см	240	220	215	185	175	165
рыжки в длину с разбега, см	460	420	370	380	340	310
рыжки в высоту с разбега, см	140	135	120	120	115	105
етание гранаты на дальность 700г, м	38	32	26			
500г, м				23	18	12
однимание туловища из положения лежа на спине						
уки за головой, кол-во раз				25	20	15
гол в упоре, сек	5	4	3			
гибание рук в упоре, кол-во раз	12	10	7			
гибание рук в упоре лежа, кол-во раз	25	23	18			
гибание рук в упоре лежа на бедрах, кол-во раз				15	12	10
однимание туловища из положения лежа на спине						