

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №308 Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом ГБОУ школы № 308 Центрального района Санкт-Петербурга
Протокол № 01 от 31.08.2020

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 31.08.2020 № 124-О
Директор школы И.В.Микляева



Рабочая программа учебному предмету «Физическая культура» для 11 класса

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Автор-разработчик Смирнов Д.А.
Санкт-Петербург
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса реализуется на базе ГБОУ школы 308 города Санкт-Петербург Центрального района. Разработана на основе примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - **базовую и вариативную**.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Цель учебной программы по физической культуре – формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от «неизвестного к известному» и от «простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей человека.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

- * требований программы среднего (полного) общего образования, представленных в стандарте;
- * Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- * Закона «Об образовании»;
- * примерной программы среднего общего образования;

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве ее психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Содержание рабочей программы охватывает следующие взаимосвязанные разделы: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент) и «Тематическое планирование».

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 11 класса приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Освоив этот раздел, учащиеся познают также современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, осваивают такие полезные сведения как осуществление контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способы регулирования массы человека, формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий wybranными видами спорта.

В раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учетом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества как целеустремленность, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно увязано с разделом "Знания о физической культуре".

Раздел **"Физическое совершенствование"** включает в себя наиболее представительный объем учебного материала, в который, прежде всего, входит владение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно -ориентированной физкультурной деятельности. В процессе освоения этого раздела задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела, как никакого другого, ориентировано на гармоническое физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта посредством овладения новыми более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями, формирование умений применять их в различных по сложности условиях. Разумеется, что в ходе овладения содержанием материала "Физическое совершенствование" учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить собственное здоровье.

В разделе **"Тематическое планирование"** отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровня знаний, способов (умений) осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального Государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Личностные результаты в ходе освоения предмета "Физическая культура" должны отражать:

– российской гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

– гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
 - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
 - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
 - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
 - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
 - принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
 - осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
 - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
 - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Более конкретно **метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты отражаются: в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний; во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей. Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

Более конкретные требования к **предметным результатам** в ходе освоения курса физической культуры в 11 классах сводятся к следующим компетенциям (знаниям, умениям и способностям).

На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника учащиеся должны уметь **объяснять**:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12–15 м); метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10–12 м (девочки) и 15–25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девочки) и с 15–20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девочки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девочки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девочки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение и т. д.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения, отталкивание далеко от планки, несинхронность выполнения упр. и т. д.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упр.

Контрольные нормативы: Приложение А

Характеристика отметки

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено.

Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методический комплект состоит из следующих пособий:

1. Виленский М. Я., Туревский И.М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура. 10-11 класс. – М.: Просвещение – 2014.

Дополнительная литература

1. Киселев П. А., Киселева С. Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам. – М.: Просвещение, 2009. – 320 с.
2. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 10-11 классы. Универсальное издание. – М.: Вако, 2010. – 400 с.
3. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.

4. Колodницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.
5. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2012. – 144 с.
6. Муравьев В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2009. – 126 с.
7. Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. – М.: Дрофа, 2010. – 144 с.
8. Смирнов Д. В., Тимофеев А. А., Горский В. А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: Просвещение, 2011. – 111с.
9. Степанов П. В., Сизьев С. В., Сафронов Т. Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско- краеведческая деятельность. Спортивно – оздоровительная деятельность. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с.
10. Собянин Ф. И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях. V-XI классы. Методическое пособие. – Дрофа, 2008.

Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://www.fizkulturavshkole.ru/	Сайт «Физическая культура в школе»

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;
- комплект оборудования для волейбола.

Количество часов в год: 102

Количество часов в неделю: 3

Содержание учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		11 класс
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.5	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
	Итого	102

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ урока	Дата		Тема урока	Кол-во часов	Тип/ форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Примеч.
	План.	Факт.				Освоение предметных знаний	УУД		
Легкая атлетика (11 ч)									
1			Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Бег на результат 30 м. Специальные беговые упр.	1	Вводный	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упр.	Предметные: выполнять технику спринтерского бега, низкого старта. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете. Метапредметные: Планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Текущий	
2			Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упр.	1	Комплексный	Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении спец. беговых упр. Раскрывать влияние легкоатлетических упр. на здоровье.	Предметные: выполнять технику спринтерского бега, низкого старта. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете. Метапредметные: Планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Текущий	
3			Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1	Комплексный	Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении спец. беговых упр. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Предметные: выполнять технику спринтерского бега, низкого старта, бега по дистанции и финиширования. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	Текущий	

4			Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	Комплексный	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении спец. беговых упр. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Предметные: выполнять технику спринтерского бега, низкого старта, бега по дистанции и финиширования. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	Текущий	
5			Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей.	1	Учетный	Демонстрировать технику бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований в спринтерском беге.	Предметные: Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять бег на результат 100 м. Метапредметные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Контроль двигательных качеств	
6			Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Отталкивание.	1	Комплексный	Осваивать технику прыжка способом «прогнувшись» Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: Выполнять технику прыжка способом «прогнувшись». Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
7			Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Многоскоки.	1	Комплексный	Осваивать технику прыжка способом «прогнувшись» Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжка способом «прогнувшись». Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
8			Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	Комплексный	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упр.	Предметные: Выполнять технику прыжков. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Контроль двигательных качеств	

9			Метание мяча в коридор (10м). Челночный бег.	1	Комплексный	Уметь метать мяч на дальность. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания.	Предметные: Выполнять технику метания. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
10			Метание мяча на дальность с разбега. Челночный бег.	1	Комплексный	Осваивать технику метания из различных положений.	Предметные: Выполнять технику метания. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
11			Метание мяча на дальность. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	Учетный	Демонстрировать технику метания мяча на дальность.	Предметные: Выполнять технику метания. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Контроль двигательных качеств.	
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (10 ч)									
12			Равномерный бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	Комплексный	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
13			Равномерный бег 16 мин. Развитие выносливости.	1	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	

14			Равномерный бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
15			Равномерный бег 17 мин. Развитие выносливости.	1	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
16			Равномерный бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
17			Равномерный бег 18 мин. Развитие выносливости.	1	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
18			Равномерный бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	

19			Равномерный бег 19 мин. Развитие выносливости.	1	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
20			Равномерный бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	Комплексный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
21			Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости.	1	Учетный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
ГИМНАСТИКА (21 ч)									
22			Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Развитие силы.	1	Комплексный	Демонстрировать технику упражнений строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упражнений. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
23			Толчком ног подъем в упор. Развитие силы.	1	Комплексный	Демонстрировать технику упражнений строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упражнений. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	

24			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Развитие силовых способностей.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	Предметные: выполнять технику упр. в висе и строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
25			Вис углом. Развитие силовых способностей.	1	Учетный	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	Предметные: выполнять технику упр. в висе и строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Контроль двигательных качеств	
26			Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Развитие силовых способностей.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
27			Равновесие. Развитие силовых способностей.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику упражнений в равновесии и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии.	Предметные: Выполнять технику упр. в равновесии и строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
28			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Развитие силовых способностей.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику упражнений и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии.	Предметные: Выполнять технику строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	

29			ОРУ с гантелями. Равновесие. Развитие силовых способностей.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику упражнений с гантелями и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии.	Предметные: Выполнять технику упр. с гантелями и строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
30			Комбинации поворотов в движении. Развитие силовых способностей.	1	Учетный	Демонстрировать технику строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии.	Предметные: Выполнять технику строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Контроль двигательных качеств	
31			Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении лазания по канату.	Предметные: Выполнять лазание по канату. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
32			Выполнение комбинации на равновесие. ОРУ на месте.	1	Учетный	Демонстрировать технику комбинации в вися.	Предметные: Выполнять технику комбинации. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
33			Сед углом. Стойка на лопатках. Развитие координационных качеств.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику акробатической комбинации.	Предметные: Выполнять акробатическую комбинацию. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	

34			Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Развитие координационных качеств.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику акробатической комбинации.	Предметные: Выполнять акробатическую комбинацию. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
35			Стойка на руках с помощью. Развитие координационных качеств.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр.	Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
36			Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных качеств.	1	Комплексный	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр.	Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
37			Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику акробатических упражнений и опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр.	Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	

38			Прыжок углом с разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику акробатических упражнений и прыжков. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр.	Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
39			Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	Комплексный	Демонстрировать технику прыжков. Проявлять качества силы и скорости при выполнении упр.	Предметные: выполнять различные виды прыжков на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
40			Прыжок углом с разбега под углом к снаряду. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику прыжков. Проявлять качества силы и скорости при выполнении упр.	Предметные: выполнять различные виды прыжков на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
41			Прыжок углом с разбега на технику выполнения. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику прыжков. Проявлять качества силы и скорости при выполнении упр.	Предметные: выполнять различные виды прыжков на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	

42			Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	1	Учетный	Демонстрировать технику акробатических упражнений и прыжков. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр.	Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Контроль двигательных качеств	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ 21 Ч)									
43			Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Учебная игра.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
44			Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Учебная игра.	1	Совершенствования	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
45			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1	Совершенствования	Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	

46			Верхняя передача мяча. Учебная игра.	1	Совершенствова ния	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
47			Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
48			Нижняя прямая подача на точность по зонам. Учебная игра.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
49			Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	

50			Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
51			Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении	Текущий	
52			Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
53			Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
54			Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать	Текущий	

						координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.		
55			Групповое блокирование. Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
56			Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
57			Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
58			Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать	Текущий	

						координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.		
59			Прямой нападающий удар из 6-й зоны. Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
60			Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
61			Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	

62			Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
63			Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
БАСКЕТБОЛ (21 Ч)									
64			Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок. Учебная игра.	1	Комбинированный.	Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
65			Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	

66			Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
67			Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
68			Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
69			Нападение против зонной защиты (1x3x1). Учебная игра.	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	

70			Передачи мяча в движении. Нападение против зонной защиты (1х3х1).	1	Совершенствова ния	Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
71			Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Учебная игра.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
72			Бросок мяча двумя руками от груди с дальней дистанции. Учебная игра.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
73			Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	

74			Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (2х3).	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
75			Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1	Совершенствования	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
76			Бросок от груди с дальней дистанции. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1	Комплексный	Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	
77			Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	Совершенствования	Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: технически правильно выполнять	Текущий	

						действия в условиях учебной деятельности.	двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.		
78			Нападение через центрального. Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
79			Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	Совершенствования	Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
80			Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Нападение через центрального. Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
81			Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание). Нападение через центрального. Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком	Текущий	

						игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		
82			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Нападение через центрального. Учебная игра.	1	Совершенствования	Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
83			Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
84			Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра.	1	Комплексный	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях.	Предметные: выполнять правила игры в баскетбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (8 Ч)									
85			Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	Комплексный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: технически правильно	Текущий	

							выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		
86			Равномерный бег 16 мин. Специальные беговые упражнения.	1	Комплексный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
87			Равномерный бег 16 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1	Комплексный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
88			Равномерный бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Комплексный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
89			Равномерный бег 16 мин. Специальные беговые упражнения.	1	Комплексный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	

90			Равномерный бег 16 мин. ОРУ. Развитие выносливости.	1	Комплексный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
91			Равномерный бег 16 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	Комплексный	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Текущий	
92			Бег на 3000 м на результат. Развитие выносливости.	1	Учетный	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации.	Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Контроль двигательных качеств	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 Ч)									
93			Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	Комплексный	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Предметные: выполнять технику бега на короткие и средние дистанции. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Контроль двигательных качеств.	
94			Бег по дистанции (70-90 м). Развитие скоростно – силовых качеств.	1	Комплексный	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Предметные: выполнять технику бега на средние дистанции. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	

95			Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	Комплексный	Осваивать технику челночного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Предметные: выполнять технику челночного бега. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
96			Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	Комплексный	Осваивать технику челночного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Предметные: выполнять технику челночного бега. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Текущий	
97			Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег.	1	Комплексный	Демонстрировать технику метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Предметные: выполнять технику метания мяча. Выполнять технику низкого старта. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
98			Метание мяча из различных положений. Челночный бег.	1	Комплексный	Демонстрировать технику метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Предметные: выполнять технику метания мяча. Выполнять технику низкого старта. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
99			Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплексный	Демонстрировать технику метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации.	Предметные: выполнять технику метания мяча. Выполнять технику низкого старта. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Учетный	

100			Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания.	1	Комплексный	Демонстрировать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Предметные: выполнять технику прыжка в высоту. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
101			Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку.	1	Комплексный	Демонстрировать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Предметные: выполнять технику прыжка в высоту. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	
102			Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление.	1	Комплексный	Демонстрировать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Предметные: выполнять технику прыжка в высоту и челночного бега на результат. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Учетный	

Контрольные нормативы по физкультуре 11 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65