



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**«Средняя общеобразовательная школа № 14»**

650024, г. Кемерово, ул. Дружбы, 7. E-mail: [kemnov-school@yandex.ru](mailto:kemnov-school@yandex.ru)

Тел./факс: 8384-238-58-25, 8-384-238-56-69

**Рассмотрено**

на Педагогическом Совете  
протокол № 1 от 30.08.2023

**Утверждено**

приказ № 316 от 31.08.2023г.  
директор МАОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 14»  
\_\_\_\_\_ / Косарева И.Е.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**10-11 класс (девушки)**

Составитель: Власенко Л.С.,  
учитель физической культуры

Кемерово, 2023

## Содержание

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	3
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	9
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.....	13
4. ПРИЛОЖЕНИЕ №1 (Контрольные нормативы из комплекса ГТО) .....	17

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В ходе обучения физической культуре у выпускников основной школы должны быть сформированы:

#### **2.1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста,

- взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному экологическому мышлению, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Указанные личностные результаты структурированы по критериям сформированности: самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное); смыслообразование и нравственно-этическая ориентация .

Ниже раскрыто содержание указанных критериев.

Самоопределение включает в себя:

1. Формирование основ гражданской идентичности личности:
  - чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них, ответственности человека за благосостояние общества;
  - осознания этнической принадлежности и культурной идентичности на основе осознания «Я» как гражданина России.

2. Формирование картины мира культуры как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека:
  - ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.

3. Развитие Я-концепции и самооценки личности:
  - формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.

Смыслообразование включает формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе:

- развития познавательных интересов, учебных мотивов;
- формирования мотивов достижения и социального признания;
- мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности.

Нравственно-этическая ориентация включает:

- формирование единого, целостного образа мира при разнообразии культур, национальностей, религий; отказ от деления на «своих» и «чужих»; уважение истории и культуры всех народов, развитие толерантности;

- ориентацию в нравственном содержании как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность);
- выделение нравственного содержания поступков на основе различения конвенциональных, персональных и моральных норм;
- формирование моральной самооценки;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие эмпатии и сопереживания, эмоционально-нравственной отзывчивости;
- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей;
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

## **2.2. Метапредметные результаты:**

В соответствии с требованиями Стандарта метапредметные планируемые результаты отражают:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **2.3. Предметные результаты:**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;



## Содержание учебного предмета

10-11 класс (70 часов)

### Знания о физической культуре

**Физическая культура и здоровый образ жизни.** Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.

**Оздоровительные системы физической культуры.** Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).

Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин ( материал для девушек): режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание (формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).

**Прикладно-ориентированная физическая подготовка.** Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется через следующие разделы программы: гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Тестирование специальных физических качеств.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных

систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и само страховки. Технологии разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдениями за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия.

Совершенствование навыков в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа.

Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведение индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

### **Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики (17 часов). Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой.** Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показателями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала)

**Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами (юноши).** Упражнения в само страховке. Стоя в группировке, перекаат назад. Полуприсед, руки вперед, перекаат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками по ковру. Полуприсед, руки вперед, перекаат с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой по ковру. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, правую ( левую ) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекаат через правое (левое) плечо.

Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками, туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади, шеи с руками сверху. Освобождение от захвата: одной руки, туловища сзади и спереди, шеи сзади и спереди.

Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро, рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку захватом руки и шеи; со стороны головы захватом рук и туловища.

Защитные действия и приемы. Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногой: уклоном; уклоном с подставкой руки; подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину. Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. Рычагом руки наружу с переходом к сваливанию. Рычагом руки внутрь с переходом на загиб за спину. Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).

**Ритмическая гимнастика (девушки).** Комплексы стилизованных общеразвивающих упражнений для формирования точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг, переменный шаг, шаг голопа, польки и вальса). Танцевальные композиции движений из народных и современных танцев. Комбинации упражнений художественной гимнастики с мячом, скакалкой, обручем (по выбору).

**Аэробная гимнастика (девушки).** Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). Стилизованные упражнения для развития выносливости, гибкости, координации (включая статистическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

**Упражнения в системе прикладно - ориентированной физической подготовки.** Строевые команды и приемы (юноши). Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами (девушки). Лазание по гимнастическому канату (юноши) и гимнастической стенке с грузом на плечах (девушки). Опорные прыжки через препятствие (юноши).

Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши).

**Упражнения в системе спортивной подготовки. Гимнастика с основами акробатики.** Совершенствование индивидуальной техники

соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах (составляются учащимися на основе ранее изученного материала). Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

**Легкая атлетика (17 часов).** Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного материала). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

**Лыжные гонки (15 час).** Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности (протяженность соревновательной дистанции выбирается учащимися самостоятельно).

**Спортивные игры (21 час).** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе (мини-футболе)). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта

**Тематическое планирование**  
**10-11 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов (теория и практика)
	Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)	
1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности.	1
2	Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
3	Контрольный урок: «Челночный бег 3 x 10 метров».	1
4	Контрольный урок: «Бег 100 метров». Футбол.	1
5	Прыжок в длину с разбега, футбол. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
6	Контрольный урок: «Бег 1000 метров».	1
7	Совершенствование прыжка и метания гранаты.	1
8	Контрольный урок: «Метание гранаты».	1
9	Кросс 3000 метров без учёта времени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
10	Контрольный урок: «Бег 2000 метров».	1
11	Волейбол. Техника безопасности. Верхняя прямая передача.	1
12	Передача мяча сверху и снизу. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1
13	Совершенствование приема мяча. Совершенствование подач.	1
14	Передача в зону 3 после подачи из зон 1 – 6 - 5	1
15	Передача сверху в прыжке. Передача мяча от стенки сверху и снизу.	1
16	Контрольный урок: «Верхняя прямая подача».	1
17	Учебно-тренировочная игра, верхняя силовая подача.	1
18	Учебно-тренировочная игра, нижняя подача.	1
19	Совершенствование техники игры, эстафеты.	1
20	Учебно-тренировочная игра, силовые упражнения.	1
21	Учебная игра с заданиями.	1

22	Учебная игра. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
23	Гимнастика. Техника безопасности. Сюжетно-образные и обрядовые игры	1
24	Элементы единоборств. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.	1
25	Круговая тренировка. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
26	Переворот в упор силой. Длинный кувырок через препятствие.	1
27	Круговая тренировка. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
28	Контрольный урок: «Акробатическое соединение».	1
29	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
30	Круговая тренировка, упражнения на гибкость.	1
31	Подъём в упор силой, подъём переворотом. Из размахивания соскок вперёд.	1
32	Круговая тренировка. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
33	Переворот в упор из виса.	1
34	Контрольный урок: «Подъём переворотом».	1
35	Опорные прыжки через коня. Подтягивание в висе хватом сверху. Виды и разновидности туристических походов.	1
36	Круговая тренировка. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
37	Контрольный урок: «Лазание по канату».	1
38	Опорный прыжок через коня.	1
39	Контрольный урок: «Подтягивание на перекладине».	1
40	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Пешие туристические походы, их организация и проведение.	1
41	Попеременные ходы. Совершенствование ходов.	1
42	Одновременные ходы. Подготовка к	1

	выполнению нормативов ГТО. Совершенствование ходов.	
43	Одновременные коньковые ходы.	1
44	Повторение одновременных коньковых ходов.	1
45	Совершенствование ходов.	1
46	Контрольный урок: «Переход с одного хода на другой». Совершенствование ходов.	1
47	Контрольный урок: «Лыжные гонки на 2 км».	1
48	Совершенствование спусков с поворотами.	1
49	Спуски с поворотами. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
50	Лыжные гонки на 2 км классическими ходами.	1
51	Лыжные гонки на 1 км коньковым ходом. Совершенствование техники.	1
52	Лыжные гонки на 2 км свободным стилем.	1
53	Совершенствование техники. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
54	Контрольный урок: «Лыжные гонки на 2 км».	1
55	Баскетбол. Техника безопасности. Элементы техники национальных видов спорта.	1
56	Совершенствование бросков мяча по кольцу.	1
57	Контрольный урок: «Ведение два шага бросок – прохождение всех колец».	1
58	Штрафной бросок. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
59	Обводка трёхсекундной зоны.	1
60	Двусторонняя игра. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
61	Ведение мяча «туда и обратно». Сюжетно-образные (подвижные) игры.	1
62	Совершенствование техники игры в баскетбол.	1
63	Учебно-тренировочная игра, броски в кольцо.	1
64	Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Эстафеты.	1
65	Прыжок в высоту. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
66	Контрольный урок: «Бег 100 метров с низкого	1

	старта».	
67	Контрольный урок: «Бег 1000 метров».	1
68	Кросс 3000 метров без учёта времени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
69	Контрольный урок: «Метание гранаты». Футбол	1
70	Контрольный урок: «Бег 2000 метров». Спортивные игры. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1



**Контрольные нормативы из комплекса ГТО**

№ п/п	Контрольные упражнения для комплекса ГТО	Девушки отметки		
		«3»	«4»	«5»
1	Бег на 30м (с)	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100м (с)	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2000м (с)	12,00	11,20	9,50
3	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+9	+16
5	Челночный бег 3х10м (с)	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185
7	Понимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	33	36	44
8	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	13	16	20
9	Бег на лыжах на 3км (мин,с)	20,00	19,00	17,00
	или кросс на 3км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	19,00	18,00	16,30
10	Плавание на 50м (мин,с)	1,28	1,18	1,02
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол ли стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10		