

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 5
от 28.05.2020г.

_____/Хайралиева Д.Д./

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
МОАУ «СОШ № 2»
Протокол № 4
от 13.06.2020г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____/Жантлислова Я.В.
Приказ № 212
от 15.06.2020г.

Основная образовательная программа
среднего общего образования МОАУ «СОШ № 2»
на 2020-2022
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура (базовый уровень)

Класс: 10-11(ФГОС)

Разработчик(и): Ксенофонов А.В.

Ясный, 2020

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим

вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Предметные результаты:

Выпускник на базовом уровне научится:

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

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

10 КЛАСС

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Повторный бег на коротких отрезках

Низкий старт. Бег 30-60 м. Учет, подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 1000м, 2000м, 3000 м. Игры. Подвижные игры, эстафеты. ОФП. Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Прыжковая подготовка. Совершенствование техники нападающего удара. Техника защитных действий, передвижений.

Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Игра по правилам, владение, ловля и передача, ведения, бросок мяча, защитные, тактические действия.

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом.

Акробатика: кувырки, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, длинный кувырок, стойка на руках с помощью, «мост»; сед углом, стоя на коленях наклон назад. Зачетная комбинация из освоенных элементов.

Опорный прыжок: прыжок через коня ноги врозь; прыжок углом.

Висы и упоры: упражнения на перекладине (подтягивание в вися), на гимнастической стенке, скамейке.

Подготовка к сдаче норм ГТО – подтягивание, сгибание рук в упоре лежа.

Лазание по канату. Упражнения в равновесии.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Силовая подготовка. Атлетическая гимнастика. Вольные упражнения. Аэробика. Упражнения с предметами и без предметов.

Подвижные и народные игры («Ланта», «Городки», «Салки», и др.).

Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение ранее изученных ходов. Попеременный четырёхшажный ход. Игры, эстафеты на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах, техника подъёмов, спусков, торможений, коньковый ход. Подготовка к сдаче норм ГТО -3-5 км.

Гандбол. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники бросков, ловли и передач мяча, защита, ведения мяча. Игра по правилам.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание. Плавание (теория, имитация): кроль на груди, спине, брасс. Плавание: виды плавания, ТБ на воде, спасение утопающего, меры безопасности во время купания на воде.

Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек игроков, удары по мячу и остановка мяча, удары по воротам.

Промежуточная аттестация. Комплексная контрольная работа

11 КЛАСС

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег, здоровьесберегающие технологии.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные

дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Повторный бег на коротких отрезках.

Низкий старт. Бег 30-60 м. Подготовка к ГТО. Бег 1000м, 2000м, 3000 м. Игры. Подвижные игры, эстафеты. ОФП. Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Прыжковая подготовка. Совершенствование техники нападающего удара. Техника защитных действий, передвижений.

Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Игра по правилам. владение, ловля и передача, ведение, бросок мяча, защитные, тактические действий.

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом.

Акробатика: кувырки, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, длинный кувырок, стойка на руках с помощью, «мост»; сед углом, стоя на коленях наклон назад. Зачетная комбинация из освоенных элементов.

Опорный прыжок: прыжок через коня ноги врозь; прыжок углом.

Висы и упоры: упражнения на перекладине (подтягивание в висе), на гимнастической стенке, скамейке.

Подготовка к ГТО – подтягивание, сгибание рук в упоре лежа.

Лазание по канату. Упражнения в равновесии.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Силовая подготовка. Атлетическая гимнастика. Аэробика. Упражнения с предметами и без предметов.

Подвижные и народные игры («Лапта», «Городки», «Салки», и др.).

Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение ранее изученных ходов. Попеременный четырёхшажный ход. Игры, эстафеты на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах, техника подъёмов, спусков, торможений, коньковый ход. Подготовка к ГТО -3-5 км.

Гандбол. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники бросков, ловли и передач мяча, защита, ведения мяча. Игра по правилам.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Плавание (теория, имитация): кроль на груди, спине, брасс. Плавание: виды плавания, ТБ на воде, спасение утопающего, меры безопасности во время купания на воде.

Футбол.

Промежуточная аттестация. Комплексная контрольная работа.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС (102 ЧАСА)

	Вид программного материала	кол-во часов
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивные игры, подвижные игры	32 ч

3	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч
4	Лёгкая атлетика	25 ч
5	Лыжная подготовка	18 ч
6	Прикладная ФП, плавание	2 ч.
7	Атлетическая гимнастика. Аэробика Спортивные единоборства	6 ч
	Промежуточная аттестация. Комплексная контрольная работа. Региональный зачет.	1 ч
	Итого часов	102ч
	Зачетов	13

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1.	<i>Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Повторный бег на коротких отрезках. Подвижные игры, эстафеты.</i>	1	
2.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. <i>Низкий старт. Бег 30-60 м. Учет, подготовка к ГТО.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности
3.	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». <i>Низкий и высокий старт. Бег 100 м. Учет, подготовка к ГТО.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности
4.	Прыжки в длину с разбега. <i>Силовая подготовка. Подвижные игры, эстафеты.</i>	1	.
5.	Прыжки в длину с разбега. <i>Силовая подготовка. Подвижные игры, эстафеты.</i>	1	
6.	Прыжки в длину с разбега. <i>Учет, подготовка к ГТО.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
7.	<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность различных снарядов. ОФП. Игры.</i>	1	
8.	Совершенствование техники метания. Бег на средние, длинные дистанции. ОФП. Игры.	1	
9.	Метание гранаты. <i>Учет, подготовка к ГТО.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
10.	Прыжки в высоту с разбега. Бег на средние дистанции 1000-2000 м. Игры.	1	.
11.	Прыжки в высоту с разбега. Бег на средние дистанции 2000-3000 м. Игры.	1	
12.	Прыжок в высоту с разбега. Бег на средние дистанции 2000-3000 м. Учет, подготовка ГТО.	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
13.	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Силовая подготовка. Игра.</i>	1	
14.	<i>Совершенствование техники подач мяча. Прыжковая подготовка. Игра.</i>	1	
15.	<i>Совершенствование техники нападающего удара. Круговая тренировка. Игра</i>	1	
16.	Правовые основы физической культуры и спорта. <i>Техника защитных действий, передвижений. ОФП.</i>	1	
17.	<i>Совершенствование тактики игры. Прыжковая подготовка. Игра.</i>	1	
18.	<i>Совершенствование техники нападающего удара. Круговая тренировка. Игра.</i>	1	
19.	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек игроков. Игра.</i>	1	
20.	<i>Совершенствование техники ловли и передач мяча. ОФП. Игра.</i>	1	
21.	<i>Совершенствование техники ведения мяча. ОФП. Игра.</i>	1	
22.	<i>Совершенствование техники бросков мяча. Силовая подготовка. Игра.</i>	1	
23.	<i>Совершенствование техники защитных, тактических действий. Прыжковая подготовка. Игра.</i>	1	
24.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. <i>Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Прыжковая подготовка. Игра.</i>	1	
25.	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Строевая подготовка: переход с шага на месте</i>	1	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	<i>на ходьбу в колонне и в шеренге.</i>		
26.	<i>Совершенствование строевых упражнений: перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом.</i>	1	
27.	<i>Совершенствование строевых упражнений: перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. ОФП. Игры.</i>	1	
28.	<i>Акробатика: кувырки, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, длинный кувырок, стойка на руках с помощью, «мост»; сед углом, стоя на коленях наклон назад. Страховка, самостраховка.</i>	1	
29.	<i>Акробатика: кувырки, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, длинный кувырок, стойка на руках с помощью, «мост»; сед углом, стоя на коленях наклон назад. Сдача норм ГТО – наклон стоя.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности
30.	<i>Оздоровительные системы физического воспитания. Зачетная комбинация из освоенных элементов.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
31.	<i>Опорный прыжок: прыжок через коня ноги врозь; прыжок углом. ОФП. Игры.</i>	1	
32.	<i>Опорный прыжок: прыжок через коня ноги врозь; прыжок углом. ОФП. Игры.</i>	1	
33.	<i>Опорный прыжок: прыжок через коня ноги врозь; прыжок углом. Учет. ОФП. Игры.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
34.	<i>Висы и упоры: упражнения на перекладине (подтягивание в висе), на гимнастической стенке, скамейке. Релаксация и самомассаж.</i>	1	
35.	<i>Висы и упоры: упражнения на перекладине (подтягивание в висе), на гимнастической стенке, скамейке. Релаксация и самомассаж.</i>	1	
36.	<i>Висы и упоры: упражнения на перекладине (подтягивание в висе), на гимнастической стенке, скамейке. Подготовка к ГТО – подтягивание, сгибание рук в упоре лежа.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
37.	<i>Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Комплексы упражнений адаптивной ФК, оздоровительная ходьба и бег.</i>	1	
38.	<i>Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Комплексы упражнений адаптивной ФК, оздоровительная ходьба и бег.</i>	1	
39.	<i>Лазание по канату. Упражнения в равновесии.</i>	1	Контроль за

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	Комплексы упражнений адаптивной ФК, оздоровительная ходьба и бег.		уровнем физической подготовленности
40.	<i>Атлетическая гимнастика. Вольные упражнения. Аэробика. Упражнения с предметами и без предметов. Водные процедуры.</i>	1	
41.	Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. <i>Атлетическая гимнастика. Вольные упражнения. Аэробика. Упражнения с предметами и без предметов.</i>	1	
42.	<i>Атлетическая гимнастика. Вольные упражнения. Аэробика. Упражнения с предметами и без предметов.</i>	1	
43.	<i>Подвижные и народные игры («Лепта», «Городки», «Салки», и др.). ОФП.</i>	1	
44.	<i>Подвижные и народные игры («Лепта», «Городки», «Салки», «Попади в последнего» и др.). Силовая подготовка.</i>	1	
45.	<i>Подвижные и народные игры («Лепта», «Городки», «Салки», «Попади в последнего» и др.). Круговая тренировка.</i>	1	
46.	<i>Самомассаж. Подвижные и народные игры. Прыжковая подготовка.</i>	1	
47.	<i>Релаксация и самомассаж. Подвижные и народные игры. Силовая подготовка.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
48.	<i>Релаксация и самомассаж. Подвижные и народные игры.</i>	1	
49.	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение ранее изученных ходов.</i>	1	
50.	<i>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Повторение ранее изученных ходов. Игры, эстафеты на лыжах.</i>	1	
51.	<i>Повторение ранее изученных ходов. Попеременный четырехшажный ход. Игры, эстафеты на лыжах.</i>	1	
52.	<i>Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
53.	<i>Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
54.	<i>Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
55.	<i>Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
56.	<i>Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
57.	<i>Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
58.	<i>Совершенствование техники конькового хода. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
59.	<i>Совершенствование техники конькового хода. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
60.	<i>Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
61.	<i>Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
62.	<i>Повторение ранее изученных ходов. Игры, эстафеты на лыжах.</i>	1	
63.	<i>Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений. Передвижение на лыжах до 3- 5 км.</i>	1	
64.	<i>Совершенствование техники конькового хода. Передвижение на лыжах до 3- 5 км.</i>	1	
65.	<i>Повторение ранее изученных ходов. Передвижение на лыжах до 3- 5 км.</i>	1	
66.	<i>Передвижение на лыжах до 3-5 км. Подготовка к ГТО</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
67.	<i>Кроссовая подготовка. Атлетическая гимнастика. Аэробика. Вольные упражнения. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.</i>	1	
68.	<i>Кроссовая подготовка. Атлетическая гимнастика. Аэробика. Вольные упражнения. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.</i>	1	
69.	<i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение</i>	1	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	безопасности, судейство. Кроссовая подготовка. Атлетическая гимнастика. Аэробика. Вольные упражнения. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны		
70.	Кроссовая подготовка. Атлетическая гимнастика Аэробика. Вольные упражнения. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.	1	
71.	Кроссовая подготовка. Атлетическая гимнастика. Аэробика. Вольные упражнения. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.	1	
72.	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Кроссовая подготовка. Атлетическая гимнастика. Аэробика. Вольные упражнения. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.	1	
73.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу и волейболу. Баскетбол. Совершенствование техники бросков, ведения мяча, защита. Игра по правилам.	1	
74.	Баскетбол. Совершенствование техники бросков, ведения мяча, защита. Игра по правилам.	1	
75.	Баскетбол. Совершенствование техники бросков, ведения мяча, защита. Игра по правилам.	1	
76.	Волейбол. Совершенствование техники подачи, приёма и передач мяча. Игра по правилам.	1	
77.	Волейбол. Совершенствование техники подачи, приёма и передач мяча. Игра по правилам.	1	
78.	Волейбол. Совершенствование техники подачи, приёма и передач мяча. Игра по правилам.	1	.
79.	Инструктаж по технике безопасности по волейболу и гандболу. Волейбол. Совершенствование техники подачи, приёма и передач мяча. Игра по правилам.	1	
80.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Волейбол. Совершенствование техники подачи, приёма и передач мяча. Игра по правилам.	1	
81.	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара, блокирование. Игра по правилам.	1	
82.	Волейбол. Совершенствование техники	1	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	<i>нападающего удара, блокирование. Игра по правилам.</i>		
83.	<i>Гандбол. Совершенствование техники бросков, ловли и передач мяча, защита. Игра по правилам.</i>	1	
84.	<i>Гандбол. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра по правилам.</i>	1	
85.	<i>Гандбол. Совершенствование техники бросков, ведения мяча, защита. Игра по правилам.</i>	1	
86.	Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Плавание (теория, имитация): виды плавания, ТБ на воде: роль на груди, спине, брасс.	1	
87.	Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Плавание: спасение утопающего, меры безопасности во время купания на воде.	1	
88.	Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Упражнения на развитие силы, скорости. Плавание:	1	.
89.	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжки в высоту с разбега. Игры.</i>	1	
90.	<i>Прыжки в высоту с разбега. Игры.</i>	1	.
91.	<i>Прыжки в высоту с разбега. Игры Учет, подготовка к ГТО.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
92.	<i>Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 -100 м.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
93.	<i>Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 - 100 м. Учет, подготовка к ГТО.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
94.	Бег на средние, длинные дистанции. Метание гранаты. Игры.	1	
95.	Метание гранаты. Бег на средние, длинные дистанции. Игры.	1	
96.	Метание гранаты. Учет, подготовка к ГТО.	1	Контроль за уровнем физической подготовленности
97.	Бег на 2000 - 3000 м. Учет, подготовка к ГТО.	1	Контроль за уровнем физической

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
			подготовленности
98.	<i>Промежуточная аттестация. Комплексная контрольная работа.</i>	1	
99.	<i>Прыжки в длину с разбега. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	1	.
100.	<i>Прыжки в длину с разбега. Учет, подготовка к ГТО.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности
101.	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек игроков. Игра по правилам.</i>		
102.	<i>Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. Игра по правилам.</i>	1	

11 КЛАСС (102 ЧАСА)

	Вид программного материала	кол-во часов
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивные игры	25 ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч
4	Лёгкая атлетика	25 ч
5	Лыжная подготовка	18 ч
6	Прикладная ФП, плавание	4 ч.
7	Подвижные игры	5 ч.
8	Атлетическая гимнастика. Аэробика. Спортивные единоборства.	6 ч
	Промежуточная аттестация. Комплексная контрольная работа.	1 ч
	Итого часов	102ч
	Зачетов	13

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1.	<i>Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Повторный бег на коротких отрезках. Подвижные игры, эстафеты.</i>	1	
2.	Современные оздоровительные системы	1	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. <i>Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 -100 м.</i>		
3.	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». <i>Низкий и высокий старт. Бег 60 - 100 м. Учет, подготовка к ГТО.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности
4.	Прыжки в длину с разбега. <i>Силовая подготовка. Подвижные игры, эстафеты.</i>	1	.
5.	Прыжки в длину с разбега. <i>Силовая подготовка. Подвижные игры, эстафеты.</i>	1	
6.	Прыжки в длину с разбега. <i>Учет, подготовка к ГТО.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
7.	<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность различных снарядов. ОФП. Игры.</i>	1	
8.	Совершенствование техники метания. Бег на средние дистанции, длинные. ОФП. Игры.	1	
9.	Метание гранаты. <i>Учет, подготовка к ГТО.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности
10.	Прыжки в высоту с разбега. Бег на средние дистанции <i>1000-2000 м. Игры.</i>	1	.
11.	Прыжки в высоту с разбега. Бег на средние дистанции <i>2000-3000 м. Игры.</i>	1	
12.	Прыжок в высоту с разбега. Бег на средние дистанции <i>2000-3000 м. Учет, подготовка к ГТО.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
13.	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек игроков. Игра по правилам.</i>	1	
14.	<i>Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. Игра по правилам.</i>	1	
15.	<i>Совершенствование техники ведения мяча. Игра по правилам.</i>	1	
16.	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Техника защитных действий,</i>	1	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	<i>передвижений. ОФП.</i>		
17.	<i>Правовые основы физической культуры и спорта. Волейбол. Совершенствование тактики игры. Прыжковая подготовка. Игра.</i>	1	
18.	<i>Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Круговая тренировка. Игра.</i>	1	
19.	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек игроков. Игра.</i>	1	
20.	<i>Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передач мяча. ОФП. Игра.</i>	1	
21.	<i>Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. ОФП. Игра.</i>	1	
22.	<i>Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча. Силовая подготовка. Игра.</i>	1	
23.	<i>Баскетбол. Совершенствование техники защитных, тактических действий. Прыжковая подготовка. Игра.</i>	1	
24.	<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Прыжковая подготовка. Игра.</i>	1	
25.	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Строевая подготовка: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.</i>	1	
26.	<i>Совершенствование строевых упражнений: перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом.</i>	1	
27.	<i>Совершенствование строевых упражнений: перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. ОФП. Игры.</i>	1	
28.	<i>Акробатика: кувырки, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, длинный кувырок, стойка на руках с помощью, «мост»; сед углом, стоя на коленях наклон назад. Страховка, самостраховка.</i>	1	
29.	<i>Акробатика: кувырки, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, длинный кувырок, стойка на руках с помощью, «мост»; сед углом, стоя на коленях наклон назад. Сдача норм</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	<i>ГТО – наклон стоя.</i>		
30.	Оздоровительные системы физического воспитания. Зачетная комбинация из освоенных элементов.	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
31.	<i>Опорный прыжок: прыжок через коня ноги врозь; прыжок углом. ОФП. Игры.</i>	1	
32.	<i>Опорный прыжок: прыжок через коня ноги врозь; прыжок углом. ОФП. Игры.</i>	1	
33.	<i>Опорный прыжок: прыжок через коня ноги врозь; прыжок углом. Учет. ОФП. Игры.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
34.	<i>Висы и упоры: упражнения на перекладине (подтягивание в висе), на гимнастической стенке, скамейке. Релаксация и самомассаж.</i>	1	
35.	<i>Висы и упоры: упражнения на перекладине (подтягивание в висе), на гимнастической стенке, скамейке. Релаксация и самомассаж.</i>	1	
36.	<i>Висы и упоры: упражнения на перекладине (подтягивание в висе), на гимнастической стенке, скамейке. Подготовка к ГТО – подтягивание, сгибание рук в упоре лежа.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
37.	<i>Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Комплексы упражнений адаптивной ФК, оздоровительная ходьба и бег</i>	1	
38.	<i>Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Комплексы упражнений адаптивной ФК, оздоровительная ходьба и бег.</i>	1	
39.	<i>Лазание по канату. Учет. Упражнения в равновесии. Комплексы упражнений адаптивной ФК, оздоровительная ходьба и бег.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности
40.	<i>Атлетическая гимнастика. Аэробика. Водные процедуры</i>	1	
41.	Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. <i>Атлетическая гимнастика. Аэробика.</i>	1	
42.	<i>Атлетическая гимнастика. Аэробика.</i>	1	
43.	<i>Подвижные и народные игры («Лепта», «Городки», «Салки», и др.). ОФП.</i>	1	
44.	<i>Подвижные и народные игры («Лепта», «Городки», «Салки», «Попади в последнего» и др.). Силовая</i>	1	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	<i>подготовка.</i>		
45.	<i>Подвижные и народные игры («Лопта», «Городки», «Салки», «Попади в последнего» и др.). Круговая тренировка.</i>	1	
46.	<i>Самомассаж. Подвижные и народные игры. Прыжковая подготовка.</i>	1	
47.	<i>Самомассаж. Подвижные и народные игры. Силовая подготовка.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
48.	<i>Релаксация и самомассаж. Подвижные и народные игры.</i>	1	
49.	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение ранее изученных ходов.</i>	1	
50.	<i>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Повторение ранее изученных ходов. Игры, эстафеты на лыжах.</i>	1	
51.	<i>Повторение ранее изученных ходов. Попеременный четырёхшажный ход. Игры, эстафеты на лыжах.</i>	1	
52.	<i>Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
53.	<i>Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Передвижение на лыжах до 5 км.</i>	1	
54.	<i>Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
55.	<i>Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
56.	<i>Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
57.	<i>Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
58.	<i>Совершенствование техники конькового хода. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
59.	<i>Совершенствование техники конькового хода. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
60.	<i>Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
61.	<i>Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
62.	<i>Повторение ранее изученных ходов. Игры, эстафеты на лыжах.</i>	1	
63.	<i>Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>	1	
64.	<i>Совершенствование техники конькового хода.</i>	1	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	Передвижение на лыжах до 3-5 км.		
65.	Повторение ранее изученных ходов. Передвижение на лыжах до 3-5 км.	1	
66.	Передвижение на лыжах до 3- 5 км. Учет, подготовка к ГТО.	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
67.	Кроссовая подготовка. Атлетическая гимнастика. Аэробика. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.	1	
68.	Кроссовая подготовка. Атлетическая гимнастика. Аэробика. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.	1	
69.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Кроссовая подготовка. Атлетическая гимнастика. Аэробика. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.	1	
70.	Кроссовая подготовка. Атлетическая гимнастика. Аэробика. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.	1	
71.	Кроссовая подготовка. Атлетическая гимнастика. Аэробика. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.	1	
72.	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Кроссовая подготовка. Атлетическая гимнастика. Аэробика. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.	1	
73.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу и волейболу. Баскетбол. Совершенствование техники бросков, ведения мяча, защита. Игра по правилам.	1	
74.	Баскетбол. Совершенствование техники бросков, ведения мяча, защита. Игра по правилам.	1	
75.	Баскетбол. Совершенствование техники бросков, ведения мяча, защита. Игра по правилам.	1	
76.	Волейбол. Совершенствование техники подачи, приёма и передач мяча. Игра по правилам.	1	
77.	Волейбол. Совершенствование техники подачи, приёма и передач мяча. Игра по правилам.	1	
78.	Волейбол. Совершенствование техники подачи, приёма и передач мяча. Игра по правилам.	1	.
79.	Инструктаж по технике безопасности по	1	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	<i>волейболу и гандболу. Волейбол. Совершенствование техники подачи, приёма и передач мяча. Игра по правилам.</i>		
80.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. <i>Волейбол. Совершенствование техники подачи, приёма и передач мяча. Игра по правилам.</i>	1	
81.	<i>Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Игра по правилам.</i>	1	
82.	<i>Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Игра по правилам.</i>	1	
83.	<i>Гандбол. Совершенствование техники бросков, ловли и передач мяча, защита. Игра по правилам.</i>	1	
84.	<i>Гандбол. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра по правилам.</i>	1	
85.	<i>Гандбол. Совершенствование техники бросков, ведения мяча, защита. Игра по правилам.</i>	1	
86.	Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Плавание (теория, имитация): кроль на груди, спине, брасс.	1	
87.	Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Плавание: виды плавания, ТБ на воде.	1	
88.	Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Плавание: спасение утопающего.	1	
89.	Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Упражнения на развитие силы, скорости. Плавание: меры безопасности во время купания на воде.	1	.
90.	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжки в высоту с разбега. Игры.</i>	1	
91.	<i>Прыжки в высоту с разбега. Игры.</i>	1	.
92.	<i>Прыжки в высоту с разбега. Учет, подготовка к ГТО. Игры.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
93.	<i>Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 100 м. Футбол.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.
94.	<i>Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60-100 м. Учет, подготовка к ГТО.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Примечание
95.	Бег на средние, длинные дистанции. Метание гранаты. <i>Игры.</i>	1	
96.	Метание гранаты. Бег на средние, длинные дистанции. <i>Игры.</i>	1	
97.	Метание гранаты. <i>Учет, подготовка к ГТО.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности
98.	Бег на 2000-3000 м. <i>Учет, подготовка к ГТО.</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности
99.	<i>Промежуточная аттестация. Комплексная контрольная работа.</i>	1	
100.	Прыжки в длину «согнув ноги». <i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	1	.
101.	Прыжки в длину с разбега. <i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	1	.
102.	Прыжки в длину с разбега. <i>Учет, подготовка к .</i>	1	Контроль за уровнем физической подготовленности

Методические материалы

К **словесным методам** обучения относятся рассказ, лекция, беседа и др. В процессе их применения учитель посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а ученики посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.

Рассказ как метод предполагает устное повествовательное изложение содержания учебного материала, не прерываемого вопросами к учащимся.

Лекция как один из словесных методов обучения предполагает устное изложение учебного материала, отличающееся большей емкостью, чем рассказ, большей сложностью логических построений, концентрированностью мыслительных образов, доказательств и обобщений. Лекция, как правило, занимает весь урок или занятие.

Беседа предполагает разговор учителя с учениками, организованный с помощью тщательно продуманной системы вопросов, постепенно подводящих учеников к усвоению цепочки фактов, нового понятия или закономерности.

Технология использования в обучении игровых методов. Это могут быть ролевые, деловые и другие виды обучающих игр. Эта технология обеспечивает расширение кругозора, развитие познавательной деятельности, формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитие общеучебных умений и навыков.

Технология обучения в сотрудничестве (командная, групповая работа). Сотрудничество трактуется как идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей, Суть индивидуального подхода в том, чтобы идти не от учебного предмета, а от ребенка к предмету, идти от тех возможностей, которыми располагает ребенок, применять психолого-педагогические диагностики личности.

Оценочные материалы

Уровень *теоретической подготовленности* учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок.

Отметка «5» выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятий физической культурой).

Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.

Уровень *двигательной подготовленности* также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

- отметка «5» выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой;
- отметкой «4» оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки;
- отметка «3» отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками;
- отметка «2» выставляется при грубых нарушениях основ техники.

Уровень физической подготовленности учащихся

Физическая способность	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 100м,с	14,3	17,5
	Бег 30м,с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000м,мин	-	10.00
	Бег 3000м,мин	13,50	-

Демоверсии 10 класс

1. Назовите, в каких государственных документах закреплены правовые основы физической культуры и спорта

- а) Конституция РФ
- в) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»
- с) оба варианта верны

2. Физическая культура личности – это

- а) это совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека
- в) достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни
- с) совокупность индивидуальных свойств психики, управляющих социальной активностью человека

3. Какой древнегреческий врач широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения

- а) Гиппократ
- в) Аристотель
- с) Гален

4. В покое у физически неактивных людей ЧСС обычно составляет

- а) 100-150 уд.мин.
- в) 72-84 уд.мин.
- с) ниже 60 уд.мин.

5. Утомление – это

- а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности
- в) регулярное нарушение функций человека
- с) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся долговременным снижением работоспособности

6. Осанкой называется:

- а) силуэт человека
- в) привычная поза человека в вертикальном положении
- с) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- в) гимнастика
- с) современное пятиборье

8. Назовите основные физические качества:

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- в) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- с) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

9. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) произвольно
- в) по часовой стрелке
- с) по указанию тренера

10. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- а) 5
- в) 6
- с) 7

11. Игра в баскетбол продолжается:

- а) два периода по 10 мин. каждый;
- в) четыре периода по 10 мин. каждый;
- с) четыре периода по 15 мин. каждый

12. С чего начинаются занятия оздоровительным бегом

- а) с низкого старта
- в) с разминки
- с) с тренировки выносливости

13. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- а) НХЛ;
- в) НБА;
- с) МОК;

14. К циклическим видам спорта относятся...:

- а) борьба, бокс, фехтование;
- в) баскетбол, волейбол, футбол;
- с) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

15. Девиз Олимпийского движения гласит

- а) Никакой дискриминации в спорте — ни политической, ни религиозной, ни расовой
- в) Мы за толерантность и спорт!
- с) Взаимопонимание, дружба, солидарность и честная игра

16. Здоровье – это _____

17. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся выше точки опоры называется _____

Тест 1. Групповые вольные упражнения, девушки (выполняется с музыкальным сопровождением).

И.п. – основная стойка.

I.

- 1 – встать на носки, руки вверх, ладони вперёд;
- 2 – полуприсед, правую руку в сторону, левую руку вперед;
- 3 – встать на носки, руки вверх, ладони вперед;
- 4 - полуприсед, левую руку в сторону, правую руку вперед;
- 5 – встать, отставляя левую, поворот туловища направо, правую руку в сторону, левую руку на пояс;
- 6 – стойка ноги врозь, руки на пояс;
- 7 – наклон вправо, левую руку вверх;
- 8 – выпрямиться, приставляя левую, руки вверх.

II.

- 1 – правую (левую) назад на носок, руки в стороны;
- 2 – равновесие на левой (правой);
- 3-4 – держать;
- 5 – выпрямляясь, правую (левую) назад на носок, руки в стороны;
- 6 – шаг правой (левой) вперед, правую (левую) руку перед грудью;
- 7 – одновременный поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперед, руки к плечам;
- 8 – стойка ноги врозь, руки в стороны.

III.

- 1 – наклон вперед с поворотом туловища направо, руки в стороны (правой рукой коснуться стопы левой ноги);
- 2 – поворот туловища налево;
- 3 – наклон вперед, руки скрестно, (кистями коснуться разноименных стоп);

- 4 – выпрямиться, руки перед грудью;
- 5 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;
- 6 – выпад вправо, руки вверх;
- 7 – дугою внутрь, правую руку в сторону;
- 8 – дугою внутрь, левую руку в сторону.

IV.

- 1 – выпад влево, дугою к низу правую руку влево и
 - 2 – наклон вправо, руки вверх;
 - 3 – встать на левую, правую в сторону, дугою внутрь, левую руку в сторону;
 - 4 – приставить правую;
 - 5 – правую назад, руки вверх и
 - 6 – приставляя правую, полуприсед с полунаклоном, руки назад («старт пловца»)
 - 7 – прыжок вверх прогибаясь;
- «и» - доскок;
- 8 – встать, руки вверх.

V.

- 1 – упор присев на правой, левую в сторону на носок;
- 2 – прыжком сменить положение ног;
- 3 – поворот направо в сед согнув левую;
- 4 – сед согнув ноги;
- 5 – сед углом;
- 6 – руки в стороны;
- 7-8 – держать;

VI.

- 1 – сед, руки вверх;
- 2 – наклон вперед;
- 3-4 – держать;
- 5 – лечь на спину, руки вверх;
- 6 – поворот направо кругом в положение лежа прогнувшись, руки в стороны;
- 7 – упор лежа на согнутых руках;
- 8 – выпрямить руки, прогнуться.

VII.

- 1 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;
- 2 – упор стоя на прямом колене, мах левой назад;
- 3 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;
- 4 – упор стоя на левом колене, мах правой назад;
- 5 – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх;
- 6 – толчком, упор присев
- 7 – выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись;
- 8 – выпрямиться, руки вверх.

VIII.

- 1 – сгибая правую вперед и опуская руки к плечам, коснуться локтем левой руки колена правой ноги;
- 2 – приставляя правую, руки вверх;
- 3 – тоже к левой ноге;
- 4 – приставляя левую, руки в сторону;
- 5 – мах правой в сторону, руки в сторону;
- 6 – приставить правую, руки вверх;
- 7 – мах левой в сторону, руки в стороны;
- 8 – приставляя левую, руки вверх – наружу.

Тест 2. Акробатические прыжки.

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: кувырок-прыжок вверх с поворотом на 180 градусов – два кувырка вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

Второе упражнение: два переворота в сторону – приставляя ногу, поворот направо (налево) – два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

Тест 1. Групповые вольные упражнения, юноши (выполняется с музыкальным сопровождением).

И.п. – основная стойка

I.

- 1 – встать на носки, руки назад;
- 2 – дугами книзу, руки вперед;
- 3 – руки в стороны;
- 4 – руки вверх;
- 5 – дугой внутрь, правую руку в сторону;
- 6 – дугой внутрь, левую руку в сторону;
- 7 – дугами книзу руки вверх-наружу;
- 8 – отставляя правую в сторону, руки на пояс.

II.

- 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону;
- 2 – стойка ноги врозь, руки на пояс;
- 3 – поворот туловища налево, левую руку в сторону;
- 4 – приставляя левую, руки на пояс;
- 5 – правую в сторону, руки в стороны;
- 6 – выпад вправо, руки на пояс;
- 7 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;
- 8 – приставляя правую, упор присев.

III.

- 1 – встать, руки вверх;
- 2 – правую в сторону на носок, руки к плечам;
- 3 – наклон вправо, левую руку вверх, правую руку на пояс;
- 4 – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх;
- 5 – круг руками влево;
- 6 – сгибая правую, наклон влево;
- 7 – встать на левую, правую в сторону, дугой внутрь правую руку в сторону, «и» - приставляя правую, руки вниз;
- 8-руки вверх.

IV.

- 1 – левую на шаг в сторону, дугами вправо, руки в стороны;
- 2 – наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны;
- 3 – упор стоя согнувшись;
- 4 – прыжком упор присев;
- 5 – перекат назад в стойку на лопатках;
- 6-7 – держать;
- 8 – перекат вперёд в упор присев.

V.

- 1 – встать, левую назад на носок, руки в стороны;
- 2 – равновесие на правой;
- 3-4 – держать;
- 5 – выпрямиться, левую назад на носок, руки в стороны;

- 6 – левую в сторону на носок, согнуть правую перед грудью;
- 7 – одноимённый поворот на 360^0 на носке, левую назад, руки в стороны;
- 8 – стойка ноги врозь, руки в стороны.

VI.

- 1 – прыжком упор присев;
- 2 – упор лёжа;
- 3 – поворот направо кругом упор лёжа сзади;
- 4 – сед;
- 5 – сед углом;
- 6 – руки в стороны;
- 7-8 – держать.

VII.

- 1 – поворот налево кругом в упор лёжа на согнутых руках;
- 2 – сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх;
- 3 – перекал согнувшись вправо ноги врозь;
- 4 – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;
- 5 – перекал согнувшись влево ноги врозь;
- 6 – стойка на правом колене, левую в сторону на носок;
- 7 – упор присев;
- 8 – встать, руки вверх, ладони вперёд.

VIII.

- 1 – мах правой в сторону, руки в стороны;
- 2 – приставить правую, руки вверх;
- 3 – мах левой в сторону, руки в стороны;
- 4 – приставлять левую, руки вверх;
- 5 – наклон вперёд;
- 6 – упор присев;
- 7 – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь

«и» - доскок;

- 8 – встать, руки вверх-наружу.

Тест 2. Акробатические прыжки, юноши.

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: с 2-3-х шагов разбега кувырок прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360^0 - два кувырка вперёд – прыжок вверх, ноги в стороны.

Второе упражнение: два переворота в сторону - приставляя ногу, поворот направо (налево) два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180^0

Тест 3. Составление комплекса упражнений с гантелями (девушки, юноши).

Используя предлагаемые упражнения на различные группы мышц, обучающийся самостоятельно составляет комплекс упражнений (не менее 10 упражнений) на основе методики и показывает его. Масса гантелей не должна превышать 5-ти кг.

I. Мышцы груди.

1. Подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты).
2. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть).
3. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты).

II. Бицепсы.

1. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя) хват снизу, сверху, одной рукой с опорой локтя о колено, попеременно.
2. Сидя на наклонной скамье, сгибание рук с гантелями, хват внутрь, вперед.

III. Трицепсы.

1. Выпрямление рук вверх с гантелью (сидя, стоя) двигается только предплечье.
2. Лежа на скамье выпрямление рук, хват гантелей ладонями внутрь.
3. Выпрямление одной руки назад в наклоне, плечо фиксировано горизонтально.

IV. Мышцы спины.

1. Тяга к поясу, в наклоне, другая рука в упоре.
2. Отведение гантелей назад вверх в наклоне.

V. Грудные мышцы.

1. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье.
2. Отведение выпрямленных рук назад, лёжа на горизонтальной доске.
3. Жим тяжёлых гантелей.

VI. Мышцы живота.

1. Подъём туловища из положения лежа, руки с гантелями за головой.
2. Подъём ног из положения лежа.

VII. Разгибание спины.

1. Наклон вперёд, гантели в руках за головой.

VIII. Мышцы бедра.

1. Присед, руки с гантелями у плеч.
2. Сидя на высокой скамье выпрямить ногу с гантелью, закрепленной к ступне.

IX. Мышцы голени.

1. Подъём на носки, стоя на бруске.
2. Подъём на носок одной ноги, гантель внизу

11 класс

1. Осанкой называется:

- a) силуэт человека;
- b) привычная поза человека в вертикальном положении;
- c) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.

2. Физическая культура личности – это

- a) это совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека;
- b) достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни;
- c) совокупность индивидуальных свойств психики, управляющих социальной активностью человека.

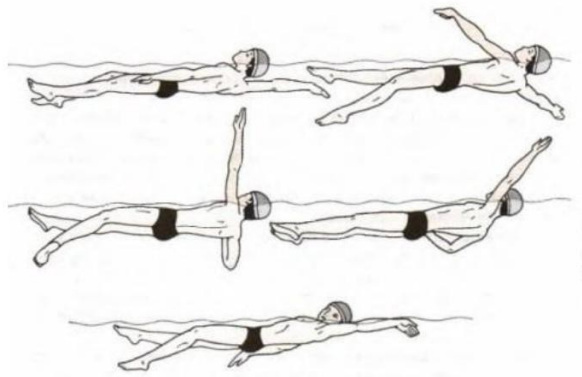
3. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- a) 1850 год в Англии;
- b) 1896 год в Греции;
- c) 1869 год во Франции.

4. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- a) НХЛ;
- b) УЕФА.;
- c) МОК.

5. Назовите способ плавания, представленный на картинке



- a) плавание на боку с выносом руки;
- b) баттерфляй на спине;
- c) кроль на спине.

6. Назовите основателя современных Олимпийских игр

- a) Пьер Де Кубертен;
- b) Пьер Фон Кубертен;
- c) Пьер Де Камертон.

7. Какой из способов подачи в волейболе является самым распространенным?

- a) Нижняя прямая подача;
- b) Нижняя боковая подача;
- c) Верхняя прямая подача.

8. На какие основные стили подразделяются лыжные ходы

- a) Бесшаговый, одношаговый, двухшаговый;
- b) классический и свободный;
- c) по равнине, на подъеме и под уклон.

9. Как называют нарушения правил в баскетболе

- a) Перебежка;
- b) Забег;
- c) Пробежка.

10. Утомление – это

- a) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности;
- b) регулярное нарушение функций человека;
- c) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся долговременным снижением работоспособности.

11. Назовите основные физические качества:

- a) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
- b) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- c) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость.

12. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх:

- a) только свободные греки мужчины ;
- b) греки мужчины и женщины;
- c) все желающие.

13. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

- a) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- b) Иван Поддубный (борьба);
- c) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика).

14. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- а) календарь соревнований;
 б) положение о соревнованиях;
 в) правила соревнований;
15. Когда впервые была использована паралимпийская атрибутика?
 а) 1960г.;
 б) 1964г.;
 в) 1988г.
16. Здоровье – это _____
17. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся выше точки опоры называется _____
18. Крайняя степень утомления, которая может привести к состоянию _____, это будет выражаться в потере аппетита, слабости, не желанию заниматься физической культурой.
19. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется _____
20. Основные способы плавания _____

18. Крайняя степень утомления, которая может привести к состоянию _____, это будет выражаться в потере аппетита, слабости, не желанию заниматься физической культурой.

19.Способность выполнять движения с большой амплитудой называется _____

20. Основные способы плавания _____

Лист правильных ответов

Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (5 ступень)
Нормативы ВФСК ГТО для школьников (юношей и девушек) 16 и 17 лет, актуальны для 2020г
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-

3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10м (секунд)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	440	385	375	345	300	285
6.2	или прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
8.1	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	35	29	27	-	-	-
8.2	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	20	16	13
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	-	-	-	17:00	19:00	20:00
9.2	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	24:00	26:10	27:30	-	-	-
9.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:30	18:00	19:00
9.4	или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек)	23:30	25:30	26:30	-	-	-
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:50	1:05	1:15	1:02	1:18	1:28
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	

