

РАССМОТРЕНО

на заседании
МО учителей
естественных наук и
физической культуры
Протокол № 1 от 30.08.2018
Председатель МО
 Е.В. Глухова

ПРОВЕРЕНО

01.09.2018
Заместитель
директора (НМР)
 Н.С. Григорьева

УТВЕРЖДЕНО

приказом
МБОУ Школа № 36
г.о. Самара
от 01.09.2018 № 217-ув

Директор
 С.А. Чикановская



Рабочая программа

учебного предмета (курса) «Физическая культура»

название предмета, курса

уровень реализации образовательных программ: базовый

для 10-11 классов

Составители:

Архипов Сергей Владимирович

Войнов Виктор Николаевич

Гордеев Сергей Владимирович

Кузнецова Ольга Васильевна

г. Самара

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник:

Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2014.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура»; Вариативная часть включает в Себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X(д.)	XI (д.)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			

1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	Вариативная часть	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

1.3. Медико-биологические основы

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

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при

организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции

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

1.5. Баскетбол

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

1.6. Волейбол

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

1.7. Гимнастика с элементами акробатики

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

1.8. Легкая атлетика

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

2. Демонстрировать

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

на углубленное представление об основных видах спорта;

на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № Э29-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.); ч

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

Календарно-тематическое планирование 10 класс (юноши)						
№ урока	Кол-во часов раздела	Тема урока	Форма урока	Планируемые результаты обучения / знания, умения, навыки	Форма и виды контроля	Учебная неделя
Легкая атлетика (11 ч)						
1.	1	Спринтерский бег (5ч)	Вводный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1
2.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1
3.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1
4.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	2
5.	1		Учетный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» - 17,0 с.; «4» - 17,5 с.; «3» - 18,0 с.	2
6.	1	Прыжок в длину (3ч)	Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	2
7.	1		Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	3
8.	1		Учетный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 400 см; «4» - 370 см; «3» — 340 см	3
9.	1	Метание гранаты (3ч)	Комплексный	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель		3
10.	1		Комплексный	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель		4
11.	1		Учетный	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	«5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 14	4
Кроссовая подготовка (10 ч)						
12.	1	Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	4
13.	1		Совершенствования			5
14.	1		Комплексный			5

15.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса	Текущий	5
16.	1		Комплексный			6
17.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса	Текущий	6
18.	1		Комплексный	препятствия		6
19.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса	Текущий	7
20.	1		Совершенствования	препятствия		7
21.	1			Учетный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	«5» - 10,30 с; «4» - 11,30 с; «3» - 12,30 с.
Гимнастика (21 ч)8						
22.	1	Висы и упоры. Лазание (11ч)	Комплексный	Уметь: в8ыполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	8
23.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	8
24.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	8
25.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	9
26.	1		Совершенствования			9
27.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	9
28.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	10
29.	1		Совершенствования			10
30.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	10
31.	1		Совершенствования			11
32.	1			Учетный	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» - 12 р.; «4» -10 р.; «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с.; «4» - 11 с.; «3»

					- 12 с.11	
33.	1	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10ч)	Комплексный	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	11
34.	1		Совершенствования			12
35.	1		Совершенствования			12
36.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	12
37.	1		Совершенствования			13
38.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	13
39.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	13
40.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	14
41.	1		Совершенствования		Текущий	14
42.	1		Учетный		Оценка техники выполнения элементов	14
Спортивные игры (42 ч)15						
43.	1	Волейбол (21ч)	Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	15
44.	1		Комплексный			15
45.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	15
46.	1		Совершенствования			16
47.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	16
48.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	16
49.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	17
50.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	17
51.	1		Комплексный			17
52.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	18
53.	1		Комплексный			18

54.	1		Совершенствования			18
55.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	19
56.	1		Совершенствования			19
57.	1		Совершенствования			19
58.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения подачи мяча	20
59.	1		Совершенствования			20
60.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара	20
61.	1		Совершенствования			21
62.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	21
63.	1		Совершенствования			21
64.	1	Баскетбол (21ч)	Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	22
65.	1		Совершенствования			22
66.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	22
67.	1		Совершенствования			23
68.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	23
69.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	23
70.	1		Совершенствования			24
71.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	24
72.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	24
73.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	25
74.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	25
75.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	25
76.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	26
77.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		26

78.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	26
79.	1		Совершенствования			27
80.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	27
81.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	27
82.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	28
83.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	28
84.	1		Совершенствования			28
Кроссовая подготовка (8 ч)						
85.	1	Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	29
86.	1		Комплексный			29
87.	1		Комплексный			29
88.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	30
89.	1		Комплексный			30
90.	1		Комплексный			30
91.	1		Комплексный			31
92.	1		Учетный		«5» - 13,00 мин; «4» -14,00 мин; «3» - 15,00 мин	31

Легкая атлетика (10 ч)						
93.	1	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	31
94.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	32
95.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	32
96.	1		Учетный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 16,5 с.; «4» - 17,5 с.; «3» - 18,5 с.	32
97.	1	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	33
98.	1		Комплексный	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	33
99.	1		Комплексный	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 16 м	33
100.	1	Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	34
101.	1		Комплексный		Текущий	34
102.	1		Комплексный	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Бег: «5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с.	34

Календарно-тематическое планирование 10 класс (девушки)						
№ урока	Кол-во часов раздела	Тема урока	Форма урока	Планируемые результаты обучения / знания, умения, навыки	Форма и виды контроля	Учебная неделя
Легкая атлетика (11 ч)						
1.	1	Спринтерский бег (5ч)	Вводный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1
2.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1

3.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1
4.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	2
5.	1		Учетный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» - 17,0 с.; «4» - 17,5 с.; «3» - 18,0 с.	2
6.	1	Прыжок в длину (3ч)	Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	2
7.	1		Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	3
8.	1		Учетный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 400 см; «4» - 370 см; «3» — 340 см	3
9.	1	Метание гранаты (3ч)	Комплексный	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель		3
10.	1		Комплексный	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель		4
11.	1		Учетный	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	«5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 14	4
Кроссовая подготовка (10 ч)						
12.	1	Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	4
13.	1		Совершенствования			5
14.	1		Комплексный			5
15.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса	Текущий	5
16.	1		Комплексный			6
17.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	6
18.	1		Комплексный			6
19.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	7
20.	1		Совершенствования			7
21.	1		Учетный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса	«5» - 10,30 с; «4» - 11,30 с;	7

				препятствия	«3» - 12,30 с.	
Гимнастика (21 ч)8						
22.	1	Висы и упоры. Лазание (11ч)	Комплексный	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	8
23.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	8
24.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	8
25.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	9
26.	1		Совершенствования			9
27.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	9
28.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	10
29.	1		Совершенствования			10
30.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	10
31.	1		Совершенствования			11
32.	1		Учетный	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» - 12 р.; «4» - 10 р.; «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с.; «4» - 11 с.; «3» - 12 с.11	11
33.	1	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10ч)	Комплексный	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	11
34.	1		Совершенствования			12
35.	1		Совершенствования			12
36.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	12
37.	1		Совершенствования			13
38.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	13

				прыжок через коня		
39.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	13
40.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	14
41.	1		Совершенствования		Текущий	14
42.	1		Учетный		Оценка техники выполнения элементов	14
Спортивные игры (42 ч)15						
43.	1	Волейбол (21ч)	Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	15
44.	1		Комплексный			15
45.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	15
46.	1		Совершенствования			16
47.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	16
48.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	16
49.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	17
50.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	17
51.	1		Комплексный			17
52.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	18
53.	1		Комплексный			18
54.	1		Совершенствования			18
55.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	19
56.	1		Совершенствования			19
57.	1		Совершенствования			19
58.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения подачи мяча	20
59.	1		Совершенствования			20
60.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего	20
61.	1		Совершенствования			21

					удара	
62.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	21
63.	1		Совершенствования			21
64.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	22
65.	1		Совершенствования			22
66.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	22
67.	1		Совершенствования			23
68.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	23
69.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	23
70.	1		Совершенствования			24
71.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	24
72.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	24
73.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	25
74.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	25
75.	1	Баскетбол (21ч)	Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	25
76.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	26
77.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		26
78.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	26
79.	1		Совершенствования			27
80.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	27
81.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	27
82.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники	28

					выполнения ведения мяча	
83.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	28
84.	1		Совершенствования	действия в игре		28
Кроссовая подготовка (8 ч)						
85.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (20	Текущий	29
86.	1		Комплексный	мин); преодолевать во время кросса		29
87.	1		Комплексный	препятствия		29
88.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (20	Текущий	30
89.	1		Комплексный	мин); преодолевать во время кросса		30
90.	1		Комплексный	препятствия		30
91.	1		Комплексный			31
92.	1	Бег по пересеченной местности (8 ч)	Учетный		«5» - 13,00 мин; «4» -14,00 мин; «3» - 15,00 мин	31

Легкая атлетика (10 ч)						
93.	1	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	31
94.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	32
95.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	32
96.	1		Учетный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 16,5 с.; «4» - 17,5 с.; «3» - 18,5 с.	32
97.	1	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	33
98.	1		Комплексный	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	33
99.	1		Комплексный	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 16 м	33
100.	1	Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	34
101.	1		Комплексный		Текущий	34
102.	1		Комплексный	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Бег: «5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с.	34

Календарно-тематическое планирование 11 класс (девочки)						
№ урока	Кол-во часов раздела	Тема урока	Форма урока	Планируемые результаты обучения / знания, умения, навыки	Форма и виды контроля	Учебная неделя
Легкая атлетика (11 ч)						
1.	1	Спринтерский бег (5ч)	Вводный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1
2.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1
3.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1
4.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	2

				скоростью (100 м)		
5.	1		Учетный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» - 16,0 с.; «4» - 17,0 с.; «3» - 17,5 с.	2
6.	1	Прыжок в длину (3ч)	Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	2
7.	1		Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	3
8.	1		Учетный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 410 см; «4» - 380 см; «3» - 360 см	3
9.	1	Метание гранаты (3ч)	Комплексный	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность.	Текущий	3
10.	1		Комплексный	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность.	Текущий	4
11.	1		Учетный	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность.	«5» - 23 м; «4» - 19 м; «3» - 17 м.	4
Кроссовая подготовка (10 ч)						
12.	1	Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	4
13.	1		Совершенствования			5
14.	1		Комплексный			5
15.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	5
16.	1		Комплексный			6
17.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	6
18.	1		Комплексный			6
19.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	7
20.	1		Совершенствования			7
21.	1		Учетный	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	«5» - 10,00 мин; «4» - 11,40 мин; «3» - 12,00 мин	7

Гимнастика (21 ч)						
22.	1	Висы и упоры. Лазание (11ч)	Комплексный	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	8
23.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	8
24.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	8
25.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	9
26.	1		Совершенствования			9
27.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	9
28.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	10
29.	1		Совершенствования			10
30.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	10
31.	1		Совершенствования			11
32.	1		Учетный	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» - 12 р.; «4» - 10 р.; «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с.; «4» - 11 с.; «3» - 12 с.	11
33.	1	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10ч)	Комплексный	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	11
34.	1		Совершенствования			12
35.	1		Совершенствования			12
36.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	12
37.	1		Совершенствования			13
38.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5	Текущий	13

				акробатических элементов, опорный прыжок через коня		
39.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	13
40.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	14
41.	1		Совершенствования		Текущий	14
42.	1		Учетный		Оценка техники выполнения элементов	14
Спортивные игры (42 ч)						
43.	1	Волейбол (21ч)	Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	15
44.	1		Комплексный			15
45.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	15
46.	1		Совершенствования			16
47.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	16
48.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	16
49.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	17
50.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	17
51.	1		Комплексный			17
52.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	18
53.	1		Комплексный			18
54.	1		Совершенствования			18
55.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	19
56.	1		Совершенствования			19
57.	1		Совершенствования			19
58.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения подачи мяча	20
59.	1		Совершенствования			20
60.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего	20
61.	1		Совершенствования			21

					удара	
62.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	21
63.	1		Совершенствования			21
64.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	22
65.	1		Совершенствования			22
66.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	22
67.	1		Совершенствования			23
68.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	23
69.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	23
70.	1		Совершенствования			24
71.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	24
72.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	24
73.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	25
74.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	25
75.	1	Баскетбол (21ч)	Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	25
76.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	26
77.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		26
78.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	26
79.	1		Совершенствования			27
80.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	27
81.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	27
82.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	28

83.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		28
84.	1		Совершенствования			28
Кроссовая подготовка (8 ч)						
85.	1	Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	29
86.	1		Комплексный			29
87.	1		Комплексный			29
88.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	30
89.	1		Комплексный			30
90.	1		Комплексный			30
91.	1		Комплексный			31
92.	1		Учетный		«5» - 10,00 мин; «4» -11,20 мин; «3» - 12,00 мин	31
Легкая атлетика (10 ч)						
93.	1	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	31
94.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	32
95.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	32
96.	1		Учетный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 13,5 с.; «4»- 14,0 с.; «3» - 14,3 с.	32
97.	1	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	33
98.	1		Комплексный	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий	33
99.	1		Комплексный	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	33
100.	1	Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	34
101.	1		Комплексный		Текущий	34
102.	1		Комплексный	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Бег: «5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с.	34

Календарно-тематическое планирование 11 класс юноши						
№ урока	Кол-во часов раздела	Тема урока	Форма урока	Планируемые результаты обучения / знания, умения, навыки	Форма и виды контроля	Учебная неделя
Легкая атлетика (11 ч)						
1.	1	Спринтерский бег (5ч)	Вводный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1
2.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1
3.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	1
4.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий	2
5.	1		Учетный	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» - 13,1 с.; «4» - 13,5 с.; «3» - 14,3 с.	2
6.	1	Прыжок в длину (3ч)	Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	2
7.	1		Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	3
8.	1		Учетный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 460 см; «4» - 430 см; «3» - 410 см	3
9.	1	Метание гранаты (3ч)	Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		3
10.	1		Комплексный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		4
11.	1		Учетный	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м.	4
Кроссовая подготовка (10 ч)						
12.	1	Бег по пересеченной местности (10ч)	Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	4
13.	1		Совершенствования			5

14.	1		Комплексный			5
15.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	5
16.	1		Комплексный			6
17.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	6
18.	1		Комплексный			6
19.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	7
20.	1		Совершенствования			7
21.	1		Учетный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	«5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин	7
Гимнастика (21 ч)						
22.	1	Висы и упоры. Лазание (11ч)	Комплексный	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	8
23.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	8
24.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий	8
25.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	9
26.	1		Совершенствования			9
27.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	9
28.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий	10
29.	1		Совершенствования			10
30.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два	Текущий	10
31.	1		Совершенствования			11

				приема; выполнять строевые упражнения		
32.	1		Учетный	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	«5» - 12 р.; «4» - 10 р.; «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с.; «4» - 11 с.; «3» - 12 с.	11
33.	1	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10ч)	Комплексный	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	11
34.	1		Совершенствования			12
35.	1		Совершенствования			12
36.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	12
37.	1		Совершенствования			13
38.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	13
39.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	13
40.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	14
41.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	14
42.	1		Учетный	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения элементов	14
Спортивные игры (42 ч)						
43.	1	Волейбол (21ч)	Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	15
44.	1		Комплексный			15
45.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	15

46.	1		Совершенствования	действия в игре		16
47.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	16
48.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	16
49.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	17
50.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	17
51.	1		Комплексный			17
52.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	18
53.	1		Комплексный			18
54.	1		Совершенствования			18
55.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	19
56.	1		Совершенствования			19
57.	1		Совершенствования			19
58.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения подачи мяча	20
59.	1		Совершенствования			20
60.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара	20
61.	1		Совершенствования			21
62.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	21
63.	1		Совершенствования			21
64.	1	Баскетбол (21ч)	Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	22
65.	1		Совершенствования			22
66.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	22
67.	1		Совершенствования			23
68.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	23
69.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	23
70.	1		Совершенствования			24
71.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	24
72.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические	Текущий	24

				действия в игре		
73.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	25
74.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	25
75.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	25
76.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	26
77.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		26
78.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	26
79.	1		Совершенствования			27
80.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	27
81.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	27
82.	1		Комплексный	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	28
83.	1		Совершенствования	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре		28
84.	1		Совершенствования			28

Кроссовая подготовка (8 ч)						
85.	1	Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	29
86.	1		Комплексный			29
87.	1		Комплексный			29
88.	1		Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Текущий	30
89.	1		Комплексный			30
90.	1		Комплексный			30
91.	1		Комплексный			31
92.	1		Учетный	Уметь: бегать в равномерном темпе	«5» - 13,00 мин; «4» -14,00 мин; «3» - 15,00 мин	31
Легкая атлетика (10 ч)						
93.	1	Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	31
94.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	32
95.	1		Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий	32
96.	1		Учетный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 13,5 с.; «4»- 14,0 с.; «3» - 14,3 с. •	32
97.	1	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	33
98.	1		Комплексный	Уметь: метать гранату из различных положений на 3дальность и в цель	Текущий	33
99.	1		Комплексный	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	33
100.	1	Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий	34
101.	1		Комплексный		Текущий	34
102.	1		Комплексный	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Бег: «5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с.	34

