

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Опытный»
Цивильского района Чувашской Республики.**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

_____/Фадеева Г.Г./
Приказ № 209 от 30 августа 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ОД

_____/Хвостенкова О.А. /

«РАССМОТРЕНО»

н заседании Методического совета

_____/Пыренкова С.В./
Протокол № 1 от 30 августа 2021 г.

**Рабочая программа среднего общего образования
по физической культуре**

**составлена
учителями физической культуры**

**Леонтьевой Ниной Алексеевной
и
Леонтьевым Валерием Аркадьевичем.**

Срок реализации – 5 лет.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Примерной основной образовательной программы среднего общего образования.

Главными целями и задачами реализации учебного предмета физическая культура являются:

Цель:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические умения и навыки, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- подготовка к сдаче норм ГТО.

Учебник:

В.И. Лях. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ФГОС- М.: Просвещение, 2014

Пособие для педагога:

Гринин Л. Е., Волкова-Алексеева Н. Е.Справочник учителя физической культуры. ФГОС - М: Учитель, 2016 г

Каинов А.Н., Курьерова Г.И.: Физическая культура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся Ляха В.И.- М: Учитель, 2014

Лях В.И.: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. ФГОС-М: Просвещение, 2017

Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы. Учебно-методическое пособие -М: Дрофа, 2016

Пособие для обучающегося:

Учебник «Физическая культура» 10–11 классы под редакцией В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

Электронные образовательные ресурсы

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»<http://www.it-n.ru/communities>.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

1.uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4.<http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6.<http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм

Планируемые результаты освоения учебного предмета**Личностные результаты:****В сфере отношения к себе:**

формирование ответственного отношения 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.

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 российского 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.

В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского 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;

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.

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;

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.

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;

эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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.

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.

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:

Регулятивные УУД

умение самостоятельно определять цели своего обучения, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Умение искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Умение осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

Распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

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 программы

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.

Базовый уровень

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.

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

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

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- до 70 м;
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки);
- варианты челночного бега 3*10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м);
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики) двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу, от груди.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

- мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега;
- акробатическая комбинация: из упора присев – силой стойка на голове и руках – кувырок вперед со стойки – кувырок назад - длинный кувырок вперед – встать, руки в стороны;
- девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед;
- акробатическая комбинация: равновесие на одной (ласточка) – два кувырка слитно – кувырок назад – мост из положения, стоя или лёжа – поворот на 180° в упор присев – перекаат назад – стойка на лопатках – переворот назад в полушпагат через плечо – упор присев – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Опорные прыжки:

- мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см);

- девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты, стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):

- из вися – подъем переворотом в упор силой – перемах правой – сед верхом – спад завесом – перемах назад – оборот вперед – соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

- мальчики: размахивание в упоре на руках – сед ноги врозь – перемах внутрь – соскок махом назад;

- девочки (разновысокие брусья): из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь – переворот в упор на нижнюю жердь – перемах правой ногой, сед на левом бедре – угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади – встать – равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь – упор на верхней жерди – оборот вперед в вис на верхней жерди – соскок.

Лыжная подготовка

Попеременный четырехшажный ход.

Переход с попеременных ходов на одновременные.

Преодоление контруклона.

Прохождение дистанции до 5 км.

Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Передача мяча одной рукой от плеча на месте.

Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника; максимальное расстояние до корзины 4,80 м, то же с пассивным противодействием.

Броски одной и двумя руками в прыжке.

Штрафной бросок.

Вырывание и выбивание мяча.

Игра по правилам.

Волейбол

Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.

Прием и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи.

Прием мяча отраженного сеткой.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики

Развитие гибкости:

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений:

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы:

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика

Развитие выносливости:

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы:

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты:

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты:

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости:

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений:

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола);
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы:

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Тематическое планирование уроков физической культуры. 10 класс

| № урока | Раздел | Тема урока | Количество часов |
|---------|-----------------|---|------------------|
| 1 | Легкая атлетика | ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег с низкого старта 30-60-100 м. | 1 |
| 2 | | «Низкий старт» в беге на короткие дистанции. Равномерный бег 6-8 минут. | 1 |
| 3 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 4 | | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. | 1 |
| 5 | | Техника метания гранаты с 6 шагов разбега. | 1 |

| | | | |
|----|----------------------------------|--|---|
| 6 | | Развитие специальной выносливости: 3*500 м. (ю), 2*500 м. (д). | 1 |
| 7 | | Техника метания гранаты с полного разбега. | 1 |
| 8 | | Основные формы и виды физических упражнений. | 1 |
| 9 | | Техника передачи эстафеты в беге по прямой. Эстафеты. | 1 |
| 10 | | Техника передачи эстафеты при входе в поворот. | 1 |
| 11 | | Метание гранаты в горизонтальную цель с 10-15 м. | 1 |
| 12 | | Толкание ядра с 7-10 м. на заданное расстояние. | 1 |
| 13 | | Урок-соревнование по бегу 3000 м. (ю), 2000 м. (д). | 1 |
| 14 | | Тестирование по развитию физических качеств. | 1 |
| 15 | | Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 |
| 16 | Спортивные игры (баскетбол) | ТБ на уроках по баскетболу. Бросок мяча после двух шагов. | 1 |
| 17 | | Приемы нападения и защиты в сочетании с развитием быстроты. | 1 |
| 18 | | Индивидуальные технико-тактические действия в нападении. | 1 |
| 19 | | Ловля и передача мяча в прыжке. Учебная игра. | 1 |
| 20 | | Взаимодействия в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | 1 |
| 21 | | Прыжковые упражнения. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |
| 22 | | Быстрый прорыв 3*1. Учебная игра. | 1 |
| 23 | | Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». | 1 |
| 24 | | Бросок мяча в прыжке после остановки. Учебная игра. | 1 |
| 25 | футбол | Удар ногой по неподвижному мячу внешней стороной стопы | 1 |
| 26 | | Передача мяча внешней стороной стопы. Учебная игра. | 1 |
| 27 | | Удар ногой по подвижному мячу внешней стороной стопы | 1 |
| 28 | | Передача мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра | 1 |
| 29 | Гимнастика с основами акробатики | ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. | 1 |
| 30 | | ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. | 1 |
| 31 | | Опорный прыжок: через козла (ю), через коня (д). | 1 |
| 32 | | Повороты кругом в движении. Комбинация по акробатике. | 1 |
| 33 | | Страховка и помощь при занятиях в парах. Эстафеты. | 1 |

| | | | |
|----|----------------------|--|---|
| 34 | | Упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта. | 1 |
| 35 | | Аэробика. Комбинация по акробатике. Круговая тренировка. | 1 |
| 36 | | Упражнения на брусках: параллельных (ю), разновысоких (д). | 1 |
| 37 | | Упражнения со скакалкой на 32 счёта. Упражнения на брусках. | 1 |
| 38 | | Правила судейства гимнастических упражнений. | 1 |
| 39 | | Комбинация из разученных элементов на брусках. | 1 |
| 40 | | Атлетическая гимнастика. Эстафеты. | 1 |
| 41 | | Упражнения на низкой перекладине (ю), гимнастическом бревне (д). | 1 |
| | | Комбинации из разученных элементов на низкой перекладине (ю), гимнастическом бревне (д). | 1 |
| 42 | | Лазанье по канату различными способами. | 1 |
| 43 | | Тестирование по развитию физических качеств. | 1 |
| 44 | | Лазанье по канату (д), упражнения на коне с ручками (ю). | 1 |
| 45 | Элементы единоборств | ТБ на уроках на занятиях единоборством. Приёмы самостраховки при падении на спину. | 1 |
| 46 | | Приёмы борьбы лёжа (переворачивание с захватом шеи и туловища снизу). | 1 |
| 47 | | Приёмы борьбы стоя (задняя подножка с захватом ноги). | 1 |
| 48 | Плавание-теория | Правила ТБ перед началом занятий и после их окончания. | 1 |
| 49 | | Упражнения на суше для плавания способом «брасс». | 1 |
| 50 | | Освобождение от одежды в воде. Круговая тренировка. | 1 |
| 51 | Лыжная подготовка | ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника скользящего шага. | 1 |
| 52 | | Равномерное передвижение классическими ходами 2 км. | 1 |
| 53 | | Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны. | 1 |
| 54 | | Техника поворота переступанием на склоне. | 1 |
| 55 | | Техника попеременного двухшажного хода в пологий подъём. | 1 |
| 56 | | Техника одновременных ходов на различном рельефе местности. | 1 |
| 57 | | Техника перехода с одновременных ходов на попеременные из наклона. | 1 |
| 58 | | Повороты на лыжах. Поворот переступанием. | 1 |
| 59 | | Переход с одновременных ходов на попеременные со свободным движением рук. | 1 |
| 60 | | Преодоление препятствий на лыжах | 1 |
| 61 | | Техника одновременных ходов. Эстафеты. | 1 |
| 62 | | Спуски на лыжах. Спуск в низкой стойке. | 1 |
| 63 | | Техника торможения и поворота «плугом». | 1 |

| | | | |
|----|-----------------------------|---|---|
| 64 | | Техника одновременного одношажного конькового хода. | 1 |
| 65 | | Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 66 | | Техника конькового хода. | 1 |
| 67 | | Урок-соревнование: лыжная гонка 3 км. (ю), 2 км. (д). | 1 |
| 68 | | Урок-соревнование: лыжная гонка 3 км. (ю), 2 км. (д). | |
| 69 | Спортивные игры (волейбол) | ТБ на уроках по волейболу. Передачи мяча. | 1 |
| 70 | | Подача мяча через сетку. | 1 |
| 71 | | Нападающий удар с переводом. Учебная игра. | 1 |
| 72 | | Подача мяча через сетку на точность. | 1 |
| 73 | | Нападающий удар с переводом с длиной передачи. | 1 |
| 74 | | Прием мяча после подачи и передачей в зону 3:2. | 1 |
| 75 | | Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. | 1 |
| 76 | | Групповое блокирование. Учебная игра. | 1 |
| 77 | | Нападающий удар с короткой передачи. Учебная игра. | 1 |
| 78 | Спортивные игры (баскетбол) | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке после остановки. Учебная игра. | 1 |
| 79 | | Техника защитных действий: выбивание и вырывание мяча. | 1 |
| 80 | | Основы зонной защиты 2-1-2. Учебная игра. | 1 |
| 81 | | Зонная защита 2-1-2. Техника штрафного броска. | 1 |
| 82 | | Бросок мяча в прыжке после остановки. Учебная игра. | 1 |
| 83 | | Штрафной бросок в сочетании с развитием координационных способностей. | 1 |
| 84 | | Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка» с атакой корзины | 1 |
| 85 | | Броски мяча в прыжке. Техника защитных действий: накрывание. | 1 |
| 86 | | Техника ведения мяча. Учебная игра. | 1 |
| 87 | | Бросок мяча со средних и дальних дистанций. Учебная игра. | 1 |
| 88 | | Быстрый прорыв 3*1. Учебная игра. | 1 |
| 89 | | Техника защитных действий (накрывание). Учебная игра. | 1 |
| 90 | | Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. | 1 |
| 91 | Легкая атлетика | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | 1 |
| 92 | | «Низкий старт». Бег по дистанции в челночном беге. | 1 |
| 93 | | Техника «низкого старта» с колодок и бега по дистанции. | 1 |
| 94 | | Метание мяча в цель: вертикальную 10-12 м., горизонтальную с отскоком от стены. | 1 |
| 95 | | Техника стартового разгона, финиширования. | 1 |
| 96 | | Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 1 |
| 97 | | Метание гранаты на дальность с разбега. | 1 |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 98 | | Соревнования по бегу на 100 м. Метание гранаты с колена. | 1 |
| 99 | | Техника передачи эстафетной палочки. | 1 |
| 100 | | Техника метания гранаты с полного разбега. Повторный бег. | 1 |
| 101 | | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 102 | | Развитие общей выносливости 10 минут. | 1 |

Календарно-тематическое планирование. 11 класс

| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
|-------------------|----------------------------------|---|------------------|
| 1 четверть | | | |
| 1 | Легкая атлетика | ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег с низкого старта 30-60-100 м. | 1 |
| 2 | | «Низкий старт» в беге на короткие дистанции. Равномерный бег 6-8 минут. | 1 |
| 3 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 4 | | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. | 1 |
| 5 | | Техника метания гранаты с 6 шагов разбега. | 1 |
| 6 | | Развитие специальной выносливости: 3*500 м. (ю), 2*500 м. (д). | 1 |
| 7 | | Техника метания гранаты с полного разбега. | 1 |
| 8 | | Основные формы и виды физических упражнений. | 1 |
| 9 | | Техника передачи эстафеты в беге по прямой. Эстафеты. | 1 |
| 10 | | Техника передачи эстафеты при входе в поворот. | 1 |
| 11 | | Метание гранаты в горизонтальную цель с 10-15 м. | 1 |
| 12 | | Кросс 2000(д), 3000(м) | 1 |
| 13 | баскетбол | ТБ на уроках по баскетболу. Бросок мяча после двух шагов. | 1 |
| 14 | | Приемы нападения и защиты в сочетании с развитием быстроты. | 1 |
| 15 | | Индивидуальные технико-тактические действия в нападении. | 1 |
| 16 | | Ловля и передача мяча в прыжке. Учебная игра. | 1 |
| 17 | | Взаимодействия в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | 1 |
| 18 | | Прыжковые упражнения. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |
| 19 | | . Бросок мяча в прыжке после остановки. Учебная игра. | 1 |
| 20 | | Техника защитных действий: выбивание и вырывание мяча. | 1 |
| 21 | | Основы зонной защиты 2-1-2. Учебная игра. | 1 |
| 22 | Гимнастика с основами акробатики | ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. | 1 |
| 23 | | ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. | 1 |
| 24 | | Опорный прыжок: через козла (ю), через коня (д). | 1 |
| 25 | | Повороты кругом в движении. Комбинация по акробатике. | 1 |

| | | | |
|----|----------------------------|--|---|
| 26 | | Страховка и помощь при занятиях в парах. Эстафеты. | 1 |
| 27 | | Упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта. | 1 |
| 28 | | Аэробика. Комбинация по акробатике. Круговая тренировка. | 1 |
| 29 | | Упражнения со скакалкой на 32 счёта. Упражнения на брусьях. | 1 |
| 30 | | Правила судейства гимнастических упражнений. | 1 |
| 31 | | Упражнения на низкой перекладине (ю), (д). | 1 |
| 32 | | Лазанье по канату различными способами. | 1 |
| 33 | Элементы единоборств | ТБ на уроках на занятиях единоборством. Приёмы самостраховки при падении на спину. | 1 |
| 34 | | Приёмы борьбы лёжа (переворачивание с захватом шеи и туловища снизу). | 1 |
| 35 | | Приёмы борьбы стоя (задняя подножка с захватом ноги). | 1 |
| 36 | Плавание-теория | Правила ТБ перед началом занятий и после их окончания. | 1 |
| 37 | | Упражнения на суше для плавания способом «басс». | 1 |
| 38 | | Освобождение от одежды в воде. Круговая тренировка. | 1 |
| 39 | Лыжная подготовка | ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника скользящего шага. | 1 |
| 40 | | Равномерное передвижение классическими ходами 2 км. | 1 |
| 41 | | Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны. | 1 |
| 42 | | Техника поворота переступанием на склоне. | 1 |
| 43 | | Техника попеременного двухшажного хода в пологий подъём. | 1 |
| 44 | | Техника одновременных ходов на различном рельефе местности. | 1 |
| 45 | | Техника перехода с одновременных ходов на попеременные из наклона. | 1 |
| 46 | | Повороты на лыжах. Поворот переступанием. | 1 |
| 47 | | Спуски на лыжах. Спуск в низкой стойке. | 1 |
| 48 | | Техника торможения и поворота «плугом». | 1 |
| 49 | | Техника одновременного одношажного конькового хода. | 1 |
| 50 | Спортивные игры (волейбол) | ТБ на уроках по волейболу. Передачи мяча. | 1 |
| 51 | | Подача мяча через сетку. | 1 |
| 52 | | Нападающий удар с переводом. Учебная игра. | 1 |
| 53 | | Подача мяча через сетку на точность. | 1 |
| 54 | | Нападающий удар с переводом с длиной передачи. | 1 |
| 55 | | Прием мяча после подачи и передач в зону 3:2. | 1 |
| 56 | | Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. | 1 |
| 57 | | Групповое блокирование. Учебная игра. | 1 |
| 58 | | Нападающий удар с короткой передачи. Учебная игра. | 1 |
| 59 | Легкая атлетика | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | 1 |
| 60 | | «Низкий старт». Бег по дистанции в челночном беге. | 1 |
| 61 | | Техника «низкого старта» с колодок и бега по дистанции. | 1 |
| 62 | | Метание гранаты на дальность с разбега. | 1 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 63 | | Техника стартового разгона, финиширования. | 1 |
| 64 | | Техника передачи эстафетной палочки. | 1 |
| 65 | | Техника метания гранаты с полного разбега. Повторный бег. | 1 |
| 66 | | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 67 | | Развитие общей выносливости 10 минут. | 1 |
| 68 | | Соревнования по бегу на 100 м. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 1 |

Всего 68 часов

Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы) 10-11 класс

| № п/п | Виды контрольных работ | Источники |
|-------|--|--|
| 1 | Бег 30 м. | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010. |
| 2 | Подтягивание | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010. |
| 3 | Прыжки в длину с места | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010. |
| 4 | Легкая атлетика - Бег 60 м. | - Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, стр. 150 |
| 5 | <u>Легкая атлетика</u> - Прыжки в длину с разбега - Челночный бег 3*10 м - Бег 2000 м. (мальчики) - Бег 1000 м. (девочки) - метание мяча - прыжки в высоту с разбега | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2010. |
| 6 | <u>Легкая атлетика</u> - Бег 400 м. - Эстафетный бег - 4*200 м., -Техника передачи эстафетной палочки | Журнал «Физическая культура в школе» № 4, 2011, стр. 35 «Президентские состязание». Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 кл. – М.: ВАКО, 2010, стр 64 |
| 7 | Отжимание (демонстрация достижений и умений) Сгибание туловища из положения лежа Бросок набивного мяча на дальность | - Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. 2-е изд., стереотипное. – М.: Дрофа, 2001. Авторы – составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, стр. 150 |
| 8 | -броски в движении -броски на точность и быстроту | |
| 9 | <u>Гимнастика</u> – акробатические упражнения акробатическая комбинация(м.,д.) лазание по канату - опорный прыжок | Петров П.К. Методика преподавания гимнастики: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. стр274 |

| | | |
|----|--|---|
| | висы и упоры полоса препятствий | |
| 10 | Прыжки через скакалку (демонстрация достижений и умений) | Журнал «Физическая культура в школе» № 6, 2007г, стр. 40 |
| 11 | <u>Лыжная подготовка</u> - техника передвижения; - спуски, подъёмы, повороты - бег 2 км.; - бег 3 км на время(ход классический) - бег 1 км на время (ход коньковый) | Лыжная подготовка в школе: 1 – 11 кл., Метод. пособие – М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001, стр. 264 |
| 12 | <u>Волейбол</u> верхняя передача – игра в паре - прием и передача после подачи верхняя прямая подача техника атакующего удара | Ю.Д Железняк Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989 г., стр. 111 |
| 13 | <u>Теория</u> - основы знаний | Учебник «Физическая культура для 8 – 9 классов», М Просвещение 2012 г. |

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

| № п/п | физическое способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 5,2 и ниже | 5,1—4,8 | 4,4 и выше | 6,1 и ниже | 5,95,3 | 4,8 и выше |
| | | | 17 | 5,1 | 5,0—4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9—5,3 | 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 x 10 м, с | 16 | 8,2 и ниже | 8,0—7,7 | 7,3 и выше | 9,7 и ниже | 9,3—8,7 | 8,4 и выше |
| | | | 17 | 8,1 | 7,9—7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3—8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 180 и ниже | 195—210 | 230 и выше | 160 и ниже | 170—190 | 210 и выше |
| | | | 17 | 190 | 205—220 | 240 | 160 | 170—190 | 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1300 и выше | 1050—1200 | 900 и ниже | 1500 и выше | 1300—1400 | 1100 и ниже |
| | | | 17 | 1300 | 1050—1200 | 900 | 1500 | 1300—1400 | 1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 5 и ниже | 9—12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12—14 | 20 и выше |
| | | | 17 | 5 | 9—12 | 15 | 7 | 12—14 | 20 |

| | | | | | | | | | |
|---|---------|---|----------|---------------|-------------|--------------------|---------------|----------------|--------------------|
| 6 | Силовые | Подтягивание : на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), | 16 17 | 4 и ниже 5 | 8—9 9—10 | 11 и выше 12 | | | |
| | | на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки) | 16 17 | | | | 6 и ниже 6 | 13—15 13—15 | 18 и выше 18 |

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|---|----------------|-----------------|--------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| | или на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| | или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| | или на 5 км (мин, с) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | - | - | - | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |

| | | | | | | | |
|---|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------|
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.41 | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|---|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 75 |

| | | |
|--|--|-----|
| 4. | <p>Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях</p> | 135 |
| 5. | <p>Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности</p> | 120 |
| <p>В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов</p> | | |

