

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнеачакская средняя общеобразовательная школа им. А. П. Айдак»
Ядринского района Чувашской Республики**

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «30 » августа 2022 г.
Руководитель
_____ Н. И. Одикова

«Согласовано»
зам. директора по УВР
_____ С. В. Степанова
« 30 » август 2022г.

«Утверждаю»
Директор
от « 30 » август 2022г
_____ Т. А. Яжейкина
Приказ №236 «30»август 2022г.

**Рабочая учебная программа
по физической культуре для 10 класса
на уровне среднего общего образования**

Составитель Степанов Владимир Васильевич
учитель высшей категории

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 русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

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, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

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

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 конфликтогенные 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 повторно-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

№ п/п	Разделы	Кол-очасов
1	<i>Лёгкая атлетика</i>	30
2	<i>Баскетбол</i>	22
3	<i>Волейбол</i>	9
4	<i>Гимнастика</i>	19
5	<i>Лыжная подготовка</i>	18
6	<i>Плавание</i>	3
7	<i>Футбол</i>	4
Итого		105

№ 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 брусьях: параллельных (ю), разновысоких (д).	1
37		Упражнения со скакалкой на 32 счёта. Упражнения на брусьях.	1
38		Правила судейства гимнастических упражнений.	1
39		Комбинация из разученных элементов на брусьях.	1
40		Атлетическая гимнастика. Эстафеты.	1
41		Упражнения 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 «басс».	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 передач 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

103		Соревнования по бегу 2000 м. (д), 3000 м. (ю).	1
104		Соревнования по бегу 2000 м. (д), 3000 м. (ю).	1
105		Подведение итогов. Индивидуальные рекомендации	1

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Содержанием комплексного контроля достижения планируемых результатов является оценка и анализ следующих видов подготовленности учащихся:

- теоретической (оценка сформированности теоретических знаний обучающихся)
- кондиционной (оценка уровня физических способностей (качеств) обучающихся)
- координационной (оценка уровня развития ловкости обучающихся)
- технической (оценка степени сформированности технических умений и навыков обучающихся)
- функциональной (оценка уровня морфофункциональных возможностей организма обучающихся)

В физическом воспитании выделяют следующие виды контроля по всем вышеуказанным видам подготовленности: **предварительный, текущий и итоговый**, в свою очередь все виды контроля имеют собственные критерии оценки.

Предварительный контроль можно осуществлять с целью выявления начального уровня подготовленности (по всем разделам), тогда он оценивается (для учителя – «зачтено», «не зачтено») исключительно для понимания стартовых позиций, отметки учащимся не выставляются.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью определения эффективности процесса обучения.

Итоговый контроль включает в себя оценку освоения видов подготовленности.

Общий (плановый) контроль проходит после изучения каждого раздела (элементов того или иного вида спорта) на последнем – контрольном этапе обучения двигательным действиям, после получения теоретических сведений об изучаемых элементах и решения всех задач обучения: повторения (восстановления предыдущего двигательного опыта), разучивания основы и деталей техники, закрепления (четкого и слитного выполнения основы и всех деталей техники), совершенствования (выполнения изученного двигательного действия в усложненных, игровых или соревновательных условиях). Возможно, либо проведение контроля во всех трёх составляющих на одном уроке для одного или нескольких учащихся (индивидуальным или групповым методом), либо проведение каждой составляющей контроля на отдельном уроке, но со всеми учащимися (поточным или фронтальным методом).

Выборочный (текущий) контроль ведется на каждом уроке.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризует степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками. Способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (различные виды ловкости).

Оценивание подготовленности по физической культуре несёт в себе не только оценочную, но и стимулирующую и воспитательную функцию. Оценивание осуществляется с учётом темпа (динамики развития физических качеств за определённый период времени)

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает личностный прирост в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы, освоенным за четверть: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, элементы баскетбола, волейбола и футбола – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, оценок за освоение знаний по темам, выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти, при этом преимущественное значение имеют оценки за приобретённые умения и навыки осуществлять двигательную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

Контроль за теоретической подготовленностью (основам знаний) осуществляется двумя способами: устно (опрос) или письменно (тест).

Устный ответ оценивается по следующим критериям:

«удовлетворительно»

- обучающийся владеет от 50 до 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне (т.е. оценивается то чему ученик должен научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре),

- отвечает по предложенному учителем плану, с наводящими вопросами,

- либо в его ответе по собственному плану отсутствует логическая последовательность;

- имеются пробелы в знании материала (менее 50%), не препятствующие успешному

дальнейшему его изучению

- нет должной аргументации;
- нет опоры на собственный опыт.
- искажил сущность излагаемого материала, нарушил последовательность и логичность, но может привести практические примеры.

«не удовлетворительно»

- обучающийся владеет менее 50% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне;
- не понимает сущности изучаемого материала;
- не может привести практических примеров использования изученного.

«хорошо»

- обучающийся владеет 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 50% до 75% знаниями по изучаемому разделу на повышенном уровне (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре),
- обучающийся понимает сущность изучаемого материала, логично его излагает с использованием конкретных примеров;
- применяет материал в собственном опыте самостоятельно на практике.

«отлично»

- обучающийся владеет 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 75% до 100% знаниями по изучаемому разделу на повышенный уровне (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре),
- обучающийся понимает сущность изучаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров;
- демонстрирует глубокое понимание сущности материала;
- применяет материал в собственном опыте самостоятельно на практике.

Письменный ответ – тестирование, имеют большое разнообразие форм и поддающиеся количественной оценке.

Темы контрольных тестирований: 1. Плавание 2.Лёгкая атлетика, 3.Спортивные игры: баскетбол, волейбол, 4.Лыжная подготовка.

Задания в тестах бывают: закрытой формы (выбор одного из правильных ответов из нескольких предложенных; открытой формы (дополнение основы собственной формулировкой ответа); на установление соответствий между элементами двух множеств, представленных в списках; на установление правильной последовательности каких-либо сведений.

Задания по уровню сложности: не менее 70% - базовый уровень, 20-30%

повышенный, 10% могут быть включены задания высокого уровня (не обязательные для выполнения, рассчитанные на выявление одаренных обучающихся)

Письменные тесты оцениваются с помощью ключей по следующей схеме:

«удовлетворительно»- обучающийся ответил правильно на 50-100% заданий базового уровня;

«не удовлетворительно» - обучающийся ответил менее чем на 50% заданий базового уровня.

«хорошо» - обучающийся ответил правильно на 100% заданий базового уровня и выполнил верно до 75% заданий повышенного уровня

«отлично» - обучающийся ответил правильно на 100% заданий базового уровня и выполнил от 75% до 100% заданий повышенного уровня;

- имеет творческий потенциал для участия в Олимпиаде по физической культуре, НПК в области здоровье сбережения.

Контроль за кондиционной подготовленностью осуществляется с помощью тестов, оценивающих развитие двигательных качеств. В лицее внедрена это система мониторинга физической подготовленности и физического развития (см. Приложение). Оценка кондиционной подготовленности осуществляется по специальной таблице по возрастным и половым параметрам, где уровень физической подготовленности оценивается, у обучающихся 1 и 2 группы здоровья по следующим критериям:

«удовлетворительно» - личный прирост показателей физической подготовленности

«не удовлетворительно» - нет личного прироста, без объективных причин

«хорошо» - общий уровень физической подготовленности - выше среднего уровня; средний уровень, с личным приростом не менее 10%;

«отлично»- общий уровень физической подготовленности - высокий или выше среднего уровня, с личным приростом не менее 10%.

Контроль за технической подготовленностью (степени сформированности технических умений и навыков обучающихся) осуществляется у всех обучающихся, не имеющих ограничений в изучении оцениваемого двигательного действия (элемента вида спорта).

«удовлетворительно»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но неуверенно или напряжённо

«не удовлетворительно» - двигательное действие не выполнено без объективных причин.

«хорошо» - двигательное действие выполнено правильно и уверенно (заданным способом), но не достаточно легко и чётко; наблюдается скованность движений;

«отлично»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), уверенно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко;

- обучающийся демонстрирует его выполнение в изменённых (усложнённых условиях)

- владеет техникой обучения двигательному действию.

Контроль за уровнем развития координационной подготовленностью осуществляется по итогам контроля за технической подготовленностью в отдельных двигательных действиях или элементах изучаемых видов спорта. Оценка координационной и технической подготовленности осуществляется у всех обучающихся, в тех двигательных действиях к которым они не имеют противопоказаний.

«удовлетворительно»- 50% - 100% изучаемых за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня (освоены в полном объёме, обучающийся может осуществлять их только под контролем учителя;

«не удовлетворительно»- менее 50% изучаемых за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня освоены в полном объёме, обучающийся не может осуществлять их даже при помощи учителя;

«хорошо» - 100 % базового уровня изучаемых за четверть двигательных действий (элементы видов спорта) освоены в полном объёме, обучающийся может осуществлять их самостоятельно, кроме того обучающийся владеет до 75% навыков в изучаемом разделе на повышенном уровне (т.е. оценивается то, чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области технических навыков по физической культуре),

- не владеет техникой обучения изученных двигательных действий

«отлично»- обучающийся владеет 100% навыков в изучаемом разделе на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 75% до 100% умений в изучаемом разделе на повышенном уровне (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области технических навыков по физической культуре).

Контроль за уровнем функциональной подготовленности осуществляется после овладения техникой выполнения двигательного действия (элемента вида спорта) у обучающихся 1 и 2 группы здоровья по нормативам изучаемых видов спорта по таблице

«Примерные требования к функциональной (двигательной) подготовленности обучающихся»

Плавание: гибкость, координационную, силовую подготовленность;

Лёгкая атлетика: скоростную, скоростно-силовую подготовленность, выносливость;

Подвижные и спортивные игры: ловкость; **Лыжная подготовка:** выносливость

«удовлетворительно» - выполнено в полном объёме без учёта цифровых показателей от 50% до 100% освоенных за четверть двигательных действий (элементов видов спорта)

базового уровня, обучающийся может осуществлять их только под контролем учителя;

«не удовлетворительно»- отказ от выполнения задания без объективных причин.

«хорошо» и «отлично»- выставляется обучающемуся основной физкультурной группы достигшим определенного уровня освоения двигательного действия (т.е. – показавшему результат не ниже приведённого в таблице «Примерные требования к функциональной (двигательной) подготовленности обучающихся»).

Точная количественная оценка результатов упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Первым шагом к успешному достижению поставленных целей на занятиях физическими упражнениями обучающихся является их распределение на три медицинские группы - основную, подготовительную и специальную. Распределение производится предварительно врачом-педиатром, подростковым врачом или терапевтом в начале предстоящего учебного года. Основным критерием для включения обучающегося в ту или иную медицинскую группу является определение уровня его здоровья и функционального состояния организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо: медицинская карта учащегося, медицинское заключение от специалиста по месту жительства или из другого медицинского учреждения (МУ) со всеми необходимыми печатями (печать МУ и печать врача) для того, чтобы правильно определить медицинскую группу (возможность дозирования физических упражнений).

На основании совместного медико-педагогического заключения обучающийся распределяется в одну из медицинских групп.

К **основной медицинской группе** относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физической культуры. Которая включает занятия с использованием здоровьесберегающих технологий, двигательных умений и физических качеств, а так же подготовка и сдача контрольных нормативов.

При этом следует помнить об относительных противопоказаниях к занятиям спортом. Так, например, при близорукости или астигматизме нельзя заниматься боксом, прыжками в воду, прыжками на лыжах с трамплина, горнолыжным спортом, тяжелой атлетикой и мотоспортом; перфорация барабанной перепонки является противопоказанием к занятиям всеми видами водного спорта; при круглой или кругло-вогнутой спине не рекомендуются

занятия велосипедом, греблей, боксом, усугубляющими эти нарушения осанки. Другие же виды спорта не запрещаются.

К **подготовительной медицинской группе** относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные. Входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе здоровья разрешаются занятия по учебной программе физической культуры, при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, индивидуальной дозировки физической нагрузки во время урока, а так же освобождение от сдачи контрольных нормативов.

Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра (предоставления медсправки от врача-педиатра по месту жительства). К занятиям большинством видов спорта и участия в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Однако настоятельно рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.

Специальная медицинская группа делится на две: специальная "А" и специальная "Б". Окончательное решение о направлении обучающегося в специальную медицинскую группу производит врач после дополнительного осмотра.

К **специальной группе «А»** относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера. А так же учащиеся в физическом развитии, не мешающем выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующем ограничения физических нагрузок. Отнесенные к этой группе занимаются оздоровительной физкультурой в образовательном учреждении под руководством учителя физической культуры и в исключительных случаях переводятся на теоретический курс. Выбирают одну из тем реферата, самостоятельно обрабатывают необходимую информацию по теме и делают доклад.

В занятиях оздоровительной физкультурой обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающегося. При этом резко ограничиваются упражнения на быстроту, силовые и акробатические упражнения, подвижные игры умеренной интенсивности. Успеваемость оценивается по: посещаемости учебных занятий физкультурой и отношению к ним; знаниям, умениям и навыкам элементов ЗОЖ; умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей; качеству выполненной работы и представленному докладу (в случае перевода на теоретический курс).

К **специальной группе «Б»** относятся обучающиеся, имеющие значительные

отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к теоретическому разделу в общеобразовательном учреждении. Отнесенные к этой группе переводятся на теоретический курс. Выбирают одну из тем реферата, самостоятельно обрабатывают необходимую информацию по теме и делают доклад. Успеваемость оценивается по качеству выполненной работы и представленному докладу (темы рефератов смотреть приложение №1).

Отнесенным к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия ЛФК в отделениях лечебной физической культуры местной поликлиники, врачебно-физкультурного диспансера. Допустимы регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом ЛФК. Обязательным является неукоснительное выполнение режима и других элементов ЗОЖ. Родители должны систематически контролировать участие детей во всех лечебных, профилактических и валеологических мероприятиях. Нельзя этих обучающихся оставлять без внимания врачей ЛФК и руководства образовательного учреждения.

Контрольно-измерительные материалы

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	физические 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		5,0—4,7		6,1	5,9—5,3	
					5,1		4,3		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
								190	
4	Выносливость	6-минутный	16	1300 и	1050—	900 и	1500 и	1300—	1100 и

	вость	бег, м	17	выше	1200	ниже	выше	1400	ниже	
				1300	1050—	900	1500	1300—	1100	
					1200			1400		
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	16	4 и ниже	8—9	11 и выше				
		:	17	5	9—10					
		на высокой перекладине				12				
		из виса, кол-во раз								
		(юноши),								
		на низкой перекладине	16					6 и ниже	13—15	18 и выше
		из виса лежа, кол-во раз	17					6	13—15	18
(девушки)										

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>		