

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА №102 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол №1

Руководитель ШМО  
 Е.А. Авдюкова

СОГЛАСОВАНО


зам. директора

  
Г.В. Ковалёва

«26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ №102

  
Е.И. Максименко

«26» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
среднего общего образования  
для обучающихся 10-11 классов

Рабочую программу составил  
учитель физической культуры  
Авдюкова Елена Анатольевна

2024-2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины

«Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических

результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, спортивные игры, спортивный туризм (вместо лыжной подготовки). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часа: в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

#### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

#### **4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

#### **5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

#### **б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

#### **7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### **8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

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

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;



развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»,

планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 10 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

#### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Лёгкая атлетика» Умения и навыки в беге, метании, прыжках. Развитие выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств.

Модуль «Гимнастика» Развитие гибкости, координации, силы. Закрепление навыков выполнения упражнения на гимнастических снарядах.

#### ***Модуль «Спортивные игры».***

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

#### ***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.***

Модуль «Спортивный туризм». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Умение демонстрировать технические приёмы спортивного туризма.

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки,

видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **11 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Лёгкая атлетика» Умения и навыки в беге, метании, прыжках. Развитие выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств.

#### ***Модуль «Спортивные игры».***

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

#### ***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.***

#### ***Модуль «Настольный теннис».***

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

#### **Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».**

#### ***Общая физическая подготовка.***



*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика»*

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, 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. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной

амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

#### *Модуль «Лёгкая атлетика»*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

#### *Модуль «Спортивные игры»*

**Баскетбол.** Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

**Футбол.** Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с

ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			
Итого по разделу		<b>4</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
Итого по разделу		<b>6</b>			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
Итого по разделу		<b>3</b>			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
4.1	Модуль «Лёгкая атлетика»	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

4.2	Модуль «Гимнастика»	10			
4.3	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8			
4.4	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8			
4.5	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			
Итого по разделу		<b>46</b>			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
5.1	Модуль «Спортивный туризм»	9			<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
Итого по разделу		<b>9</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>		<b>68</b>			

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1.	Физическая культура как социальное явление	3	<p>Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.</p> <p>Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для</p>	<p>Обсуждают вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Истоки возникновения культуры как социального явления.</li> <li>2) Культура как способ развития человека.</li> <li>3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека.</li> </ol> <p>Участвуют в коллективной дискуссии. Готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества.</li> <li>2) Роль и значение профессионально-ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества.</li> <li>3) Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе. Проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе.</li> </ol> <p>Участвуют в беседе с учителем. Обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания</p>



			<p>учащихся 16–17 лет.</p> <p>Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»</p>	<p>Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников.</p> <p>Формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества. Рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР.</p> <p>Обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека. Знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков.</p>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	<p>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.</p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание</p>	<p>Знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их</p>

				<p>предупреждения. Обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки.</p> <p>Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах.</p> <p>Распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга.</p> <p>В каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами.</p> <p>Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся класса разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при ушибе определённой части тела.</p> <p>Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения.</p>
Итого по разделу		4		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.</b>				
2.1.	Физкультурно-оздоровительные	6	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	Общеразвивающие упражнения: на месте и в движении. Оздоровительные системы

	мероприятия в условиях активного отдыха и досуга		Понятие физкультурное движение, физическое совершенство. Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	физического воспитания. Подвижные игры.
Итого по разделу		<b>6</b>		
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, снижения массы тела.	Разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них индивидуальную дозировку. Знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок. Знакомятся с методикой расчёта индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями. Разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их дозировку в соответствии с показателями ИМТ. Разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ. Знакомятся с проявлением целлюлита, причинами его появления и практикой

				профилактики. Разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.
Итого по разделу		<b>3</b>		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>				
4.1.	Модуль «Лёгкая атлетика».	8	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Правила проведения соревнований. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	<p><b>Знает и выполняет:</b></p> <p><b>Разновидности ходьбы:</b> на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок в полуприседе, приседе, спиной вперед, с закрытыми глазами, выпадами, ускоренная, спортивная ходьба.</p> <p><b>Разновидности бега:</b> с высоким подниманием колен, с захлестом голени, перекатами с пятки на носок, прыжкообразный бег, семенящий бег с продвижением вперед, скрестным шагом, спиной вперед, с ускорениями, с поворотами, «колесом».</p> <p><b>Разновидности прыжков:</b> «в шаге» через шаг (через 2, 3 шага), с ноги на ногу с активным продвижением вперед, с ноги на ногу с выбрасыванием прямых ног вперед, толкаясь вперед, с ноги на ногу в сторону, перекатом с пятки на носок, на двух ногах по разметке, спиной вперед, на одной ноге, другая отведена назад.</p> <p><b>Прыжки:</b> прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с</p>

				<p>разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание».</p> <p>Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.</p> <p><b>Метание (девушки):</b> метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров; метание гранаты (500 гр.) с разбега после «скрестного шага» по коридору 10 метров на дальность.</p> <p><b>Метание (юноши):</b> метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;</p>
4.2.	Модуль«Гимнастика»	10	<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика,</p>	<p><b>Учащийся, учащаяся знает и выполняет.</b></p> <p>Ходьбу строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на</p>

			аэробика, атлетическая гимнастика).	<p>месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении.</p> <p>Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя.</p> <p>Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: на месте и в движении. Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и</p>
--	--	--	-------------------------------------	--

				<p>низкой перекладине).</p> <p><b>Упражнения для формирования правильной осанки:</b> ходьбу с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой;</p>
				<p>Ходьбу строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении.</p> <p>Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя.</p> <p>Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.</p>

4.3	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8	Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности. Соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях
4.4	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	Знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира. Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности. Соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях
4.5	Модуль «Спортивные игры» Волейбол	12	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	Знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира. Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности.
Итого по разделу		<b>46</b>		
<b>Раздел 5. Прикладно - ориентированная двигательная деятельность</b>				
5.1	Модуль «Спортивный туризм»	<b>9</b>	Оздоровительное значение туризма. Спортивно – краеведческое значение	<b>Упражнения для развития</b> скорости, ловкости, силы, скоростно-силовых



			<p>туризма, с туристскими тропами родного края. Правила проведения туристических путешествий. Снаряжение для туристического похода. Требования к снаряжению. Деятельность по охране природы в условиях похода. Правила техники безопасности на уроках с элементами туризма.</p>	<p>качеств, координационных способностей, гибкости, аэробной выносливости.  <b>выполняет:</b> преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий; преодоление полосы препятствий; проходит элементы полосы с оказанием доврачебной помощи «пострадавшему» с его транспортировкой.  <b>Техническая подготовка:</b> установка разно технических палаток, укладка разных типов рюкзаков, вязание туристических узлов по их техническому назначению, возможность их применения в туристических соревнованиях, и в повседневной жизни; прохождение лично и в команде технических этапов; ориентирование по легенде.</p>
Итого по разделу	<b>9</b>			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	<b>68</b>			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			
Итого по разделу		<b>10</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			
Итого по разделу		<b>8</b>			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					

3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность (гимнастика)	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
Итого по разделу		<b>8</b>			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
4.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
4.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			
4.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			
Итого по разделу		<b>32</b>			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
5.1	Модуль «Настольный теннис»	10			
Итого по разделу		<b>10</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>		<b>68</b>			

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6	<p>Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.</p> <p>Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.</p> <p>Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма.</p>	<p>Участвуют в круглом столе.</p> <p>Распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека.</li> <li>2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма.</li> <li>3) Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам.</li> </ol> <p>Анализируют источники литературы и составляют содержания выступления по избранному вопросу и распределяют задания между членами группы (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.).</p>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4	Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	<p>Знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Обсуждают и анализируют примеры из</p>

				личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения.
Итого по разделу		<b>10</b>		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.</b>				
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6	Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»). Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа.	<p>Знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами.</p> <p>Знакомятся с методом Э. Джекобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами.</p> <p>Тренируются в проведении метода Э. Джекобсона, обсуждают состояния организма после его применения с одноклассниками.</p> <p>Знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения. Разучивают дыхательные упражнения, контролируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые они вызывают.</p> <p>Знакомятся с основами синхрогимнастики по методу «Ключ», обсуждают её оздоровительную и профилактическую</p>

				<p>направленность, правила организации и проведения.</p> <p>Разучивают упражнения синхрогимнастики и контролируют технику их выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Выполняют комплекс синхрогимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые он вызывает. Знакомятся с видами и разновидностями</p>
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2	Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.	<p>Знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты.</p> <p>Составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания.</p> <p>Обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО.</p> <p>Демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Участвуют в индивидуальной проектной деятельности практического характера.</p> <p>Определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и</p>

				приросты показателей в физических качествах по учебным четвертям. Знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массирования. Обучаются приёмам самомассажа
Итого по разделу		<b>8</b>		
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность (гимнастика)	8	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, снижения массы тела. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика).	Разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них индивидуальную дозировку. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя. Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей. Общеразвивающие упражнения: на месте и в движении. Упражнения: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки); на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях и др.) и со снарядами (скамейка). Упражнения в исходном положении сидя и лежа на гимнастических матах, ОРУ у гимнастической стенки, в парах; наклон вперед из исходного положения, сидя на

				полу (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание (на высокой и низкой перекладине). <b>Упражнения для формирования правильной осанки:</b> ходьбу с предметом на голове (мешочкам), по скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки, с гимнастической палкой за спиной, за головой.
Итого по разделу		<b>8</b>		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>				
4.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности. Соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях
4.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	Знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира. Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности. Соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях
4.3	Модуль «Спортивные игры» Волейбол	12	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой	Знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов,



			деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира. Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности.
Итого по разделу		<b>32</b>		
<b>Раздел 5. Прикладно - ориентированная двигательная деятельность</b>				
5.1	Модуль «Настольный теннис»	10	Особенности физической подготовки теннисистов с учётом возраста и пола. Развитие основных физических качеств теннисистов. Правила контроля и самоконтроля во время занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.	Владеет техникой приема подач с верхним и смешанным вращением мяча. Демонстрирует стабильность выполнения технических действий: подачи («веер», «челнок», «маятник»), удары справа и слева срезкой, накатом и топ-спином; Выполняет комбинационные задания по указанию педагога.
Итого по разделу		<b>10</b>		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

### **Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность

движений. Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших

к неуверенному или напряженному выполнению.

### **Оценка умения осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность**

Отметка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной

физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

### **По уровню физической подготовленности**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании начального уровня образования обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

## **СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

### **Текущий контроль.**

В ходе реализации программы проводятся два вида текущего контроля:

- входной контроль,
- контроль приобретенных знаний, умений и навыков.

Входной контроль – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, необходимых для успешного обучения. Проводится в начале обучения по программе и необходим для корректировки учебного плана.

Контроль приобретенных знаний, умений и навыков – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, полученных в ходе обучения. Проводится постоянно.

Текущий контроль проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- проверка выполнения заданий;
- контроль самостоятельной работы учащихся.

### **Промежуточная аттестация.**

Проводится по итогам полугодия, в соответствии с календарным учебным графиком. Цель – определение уровня знаний и умений учащихся за полугодие и корректировка учебной деятельности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- проверка выполнения заданий;
- контроль самостоятельной работы учащихся.

### **Итоговая аттестация.**

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и проводится в следующих формах:

- 1) Тестирование
- 2) Анализ учебной деятельности учащихся за год;
- 3) Анализ участия учащихся в соревнованиях.

## **МАТЕРИАЛЬНО \_ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ СПОРТЗАЛА**

Спортивный зал, спортплощадки, обручи, гимнастические маты, мячи для метания, набивные мячи, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, гимнастические палки, стойки для прыжков, гимнастические снаряды, гимнастические скамьи и стенки, тренажёры, а также музыкальное сопровождение и наглядные пособия.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Федеральная образовательная программа среднего общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371) (далее – ФОП СОО).

Федеральная рабочая программа «Физическая культура» 10-11е классы, Москва 2023год.

Приказ Министерства просвещения от 19 марта 2024 г. № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных образовательных программ НОО, ООО и СОО»

Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 87 с.

Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.kazedu.kz/> комплекс упражнений по физической культуре;  
<http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html> - упражнения для детей с предметами(мяч, скакалка, гантели);

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html> - методика развития взрывной силы ног;

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры;

<http://sport-men.ru/> - обучение игры в баскетбол, обучение техники финиша;

<https://resh.edu.ru/subject/https://yrok.pф>

## Глоссарий терминов

**Базовое физкультурное образование** – достаточный для повседневной жизни уровень сформированных физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также степень развития физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Двигательное умение** – выработанная на основе знаний и предшествующего опыта способность не автоматизировано управлять двигательными действиями.

**Двигательный навык** – выработанная на основе многократного повторения способность автоматизировано выполнять двигательные действия; жизненно необходимые умения и навыки - естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

**Здоровье** – состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.

**Образ жизни** – совокупность существенных черт, характеризующих способ жизнедеятельности людей в конкретном обществе (их поведение, нормы и ценности, которые определяют образ жизни данного конкретного общества).

**Спортивное движение** – социальное течение, в русле которого происходит приобщение к спорту, его развитие и распространение.

**Спортивное достижение** – социальная оценка величины спортивного результата с учетом конкретных условий его получения.

**Спортивная тренировка** – основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению максимально высоких результатов.

**Спортивный результат** – количественный или качественный уровень показателей в спорте; физические упражнения - двигательные действия, специально организованные для решения задач физического воспитания и выполняемые в соответствии с его закономерностями.

**Физкультурное движение** – совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

**Физкультурное образование** – процесс приобщения человека к физической культуре, вследствие которого личность овладевает системой ценностей и знаний в области физической культуры, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

**Физическое развитие** – совокупность морфологических и функциональных свойств организма, которые характеризуют процессы роста и созревания.

**Физическая культура личности** – это составляющая часть общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций приобретенных в результате физкультурно-спортивной деятельности.

**Физическая подготовленность** – результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.

**Физическое совершенство** – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА №102 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол №1

Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Е.А.Авдюкова

СОГЛАСОВАНО  
зам.директора

\_\_\_\_\_  
Г.В.Ковалёва

«26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ №102

\_\_\_\_\_  
Е.И.Максименко

«26» августа 2024 г.  
М.П.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
среднего общего образования  
для обучающихся 10-11 классов

Рабочую программу составил  
учитель физической культуры  
Авдюкова Елена Анатольевна

2024-2025 учебный год



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (4часа)</b>				
1	05.09		Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Смешанное передвижение.	1
2	06.09		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Смешанное передвижение.	1
3	12.09		Основы организации образа жизни современного человека	1
4	13.09		Физическая культура и психическое здоровье. Физическая культура и социальное здоровье. Бег 60м	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (6часов)</b>				
5	19.09		Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Бег 60м (К)	1
6	20.09		Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Равномерный бег 1000м	1
7	26.09		Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Равномерный бег 1000м	1
8	27.09		Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. (К)Равномерный бег 1000м	1
9	03.10		Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Равномерный бег 1000м	1

10	04.10		Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Равномерный бег 1000м	1
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3часа)</b>				
11	10.10		Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1
12	11.10		Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Составить комплекс	1
13	17.10		Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой(к)	1
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность (46часов)</b>				
4.1 Модуль «Лёгкая атлетика» (8часов)				
14	18.10		Бег с низкого старта. Специальные беговые упражнения.ОФП	1
15	24.10		Повторный бег 3х100м. Специальные беговые упражнения. ОФП	1
16	25.10		Повторный бег 3х100м. Специальные беговые упражнения. ОФП	1
			каникулы	
17	07.11		Техника метания мяча. Скрестный шаг. Развитие скоростно-силовых качеств (лестница)	1
18	08.11		Техника метания мяча. Скрестный шаг. Развитие скоростно-силовых качеств (лестница)	1
19	14.11		Бросок набивного мяча на дальность. (К)	1
20	15.11		Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9м.	1
21	21.11		Прыжок в длину с места. Челночный бег 4х9м.	1
4.2 Модуль «Гимнастика» (10 часов)				
22	22.11		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Упражнения в висе.	1

23	28.11		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Упражнения в висе.	1
24	29.11		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Упражнения в висе. (к)	1
25	05.12		Строевые упражнения. Перестроения. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Опорный прыжок	1
26	06.12		Строевые упражнения. Перестроения. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Опорный прыжок	1
27	12.12		Строевые упражнения. Перестроения. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лёжа. Прыжки на скакалке.	1
28	13.12		Строевые упражнения. Перестроения. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лёжа. Прыжки на скакалке.	1
29	19.12		Строевые упражнения. Перестроения. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Упражнения на бревне(д), параллельных брусьях. Сгибание рук в упоре лёжа (к) Элементы акробатики.	1
30	20.12		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения Стрельниковой. Элементы акробатики.	1
31	26.12		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения Стрельниковой. Элементы акробатики (к)	1
4.3 Модуль «Спортивные игры» Футбол (8 часов)				
32	28.12		История развития футбола. Комплекс ОРУ. Специальные Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1
			каникулы	
33	09.01		Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Специальные Беговые и прыжковые	1

			упражнения. Прыжок в длину с места. Ведение мяча по прямой и с обводкой. Передача мяча. Виды передач.	
34	10.01		Строевые упражнения.Комплекс ОРУ. Специальные Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Ведение мяча по прямой и с обводкой.(к)	1
35	16.01		Строевые упражнения.Комплекс ОРУ. Специальные Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Ведение мяча по прямой и с обводкой. Передача мяча. Техника судейства игры футбол	1
36	17.01		Совершенствование техники удара по мячу в движении Удары по мячу на точность с места, в движении. Тренировочные игры по мини-футболу. Техника судейства игры футбол.	1
37	23.01		Удары по мячу на точность с места, в движении. Тренировочные игры по мини-футболу. Техника судейства игры футбол. Челночный бег 4х9м(к)	1
38	24.01		Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении. Развитие выносливости средствами игры футбол	1
39	30.01		Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол. Учебная игра. Техника судейства игры футбол.	1
<b>4.4 Модуль «Спортивные игры» Баскетбол (8 часов)</b>				
40	31.01		Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол. Ведение, передача мяча.	1
41	06.02		Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. Ведение передача, перехват мяча. Прыжок в длину с места (к)	1
42	07.02		Развитие выносливости средствами игры баскетбол. Ведение мяча (к) Игра «10передач»	1
43	13.02		Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. Бросок мяча в корзину с места, в движении.	1

44	14.02		Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.	1
45	20.02		Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. Учебная игра	1
46	21.02		Тренировочные игры по баскетболу. Штрафной бросок (к)	1
47	27.02		Техника судейства игры баскетбол. Учебная игра.	1
4.5 Модуль «Спортивные игры» Волейбол (12 часов)				
48	28.02		Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Передача мяча. Приём мяча. Верхняя прямая подача.	1
49	06.03		Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Передача мяча. (к), приём мяча. Верхняя прямая подача.	1
50	07.03		Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Передача мяча. приём мяча. Верхняя прямая подача.	1
51	13.03		Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Передача мяча. (к)приём мяча. Верхняя прямая подача.	1
52	14.03		Техника нападающего удара.	1
53	20.03		Техника одиночного блока.	1
54	21.03		Техника нападающего удара, одиночного блока.	1
			каникулы	
55	03.04		Верхняя прямая подача(к)	1
56	04.04		Тактические действия во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности. Правила игры, судейство.	1
57	10.04		Тактические действия во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности. Учебная игра. Правила игры, судейство.	1
58	11.04		Учебная игра. Правила игры, судейство. (К0)	1

59	17.04		Учебная игра. Правила игры, судейство.	1
<b>Раздел 5. Прикладно -ориентированная двигательная деятельность</b>				
5.1 Модуль «Спортивный туризм»				
60	18.04		Виды туризма.	1
61	24.04		Виды костров. Упаковка рюкзака. Вязание узлов	1
62	25.04		Виды туристических узлов. Упаковка рюкзака.(к)	1
63	02.05		Смешанное передвижение 1500 м. Вязание узлов	1
64	08.05		Равномерный бег 1000 м. Вязание узлов	1
65	15.05		Полоса препятствий. Вязание узлов. Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1
66	16.05		Полоса препятствий. Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Вязание узлов. (к)	1
67	22.05		Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени.	1
68	23.05		Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>				<b>68</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАССА КALENDARНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС**

№ п/п	Дата		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (10 часов)</b>				
1	02.09		Адаптация организма и здоровье человека. Ходьба 1000м.	1
2	03.09		Здоровый образ жизни современного человека. Определение уровня физической подготовки. Смешанное передвижение 1000м.	1
3	09.09		Определение индивидуального расхода энергии. Определение уровня физической подготовки. Повторный бег 4x200м.	1
4	10.09		Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Бег 30м.(к)	1
5	16.09		Физическая культура и продолжительность жизни человека. Определение уровня физической подготовки. Равномерный бег 1000м	1
6	17.09		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Определение уровня физической подготовки. Бег 30м.	1
7	23.09		Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	24.09		Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Метание малого мяча.(к)	1
9	30.09		Оказание первой помощи при вывихах и переломах. Метание малого мяча.	1
10	01.10		Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Переноска пострадавшего.	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (8 часов)</b>				

11	07.10		Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Проба Шаповаловой.	1
12	08.10		Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Индекс Кетле.	1
13	14.10		Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Индекс Руфье. Составление комплекса.	1
14	15.10		Определение уровня физической подготовки. Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. (К)	1
15	21.10		Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1
16	22.10		Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Дневник здоровья. Влияние оздоровительного бега на ЧСС, дыхательную систему.	1
17	04.11		Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Поднимание прямого туловища в сед за 30 сек.(к)	1
18	05.11		Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (гимнастика) (8 часов)</b>				
19	11.11		Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Упражнения в висе	1
20	12.11		Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Упражнения в висе - подтягивание (к)	1
21	18.11		Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Элементы акробатики.	1
22	19.11		Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО. Развитие гибкости (тест) Элементы акробатики. (к)	1



			Прыжки на скакалке 1мин.	
23	25.11		Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО. Развитие координационных качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок.	1
24	26.11		Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Упражнение на бревне. Прыжки на скакалке 1мин.	1
25	02.12		Синхрोगимнастика «Ключ» Сгибание рук в упоре лёжа. Прыжки на скакалке 1мин.	1
26	03.12		Массаж как форма оздоровительной физической культуры. Прыжки на скакалке 1мин.(к) Перетягивание каната.	1
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность (32часов)</b>				
4.1 Модуль «Спортивные игры » Футбол (10часов)				
27	09.12		История развития футбола. Комплекс ОРУ. Специальные Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1
28	10.12		Строевые упражнения.Комплекс ОРУ. Специальные Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Ведение мяча по прямой и с обводкой. Передача мяча. Виды передач.	1
29	16,12		Строевые упражнения.Комплекс ОРУ. Специальные Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Ведение мяча по прямой и с обводкой.(к)	1
30	17.12		Строевые упражнения.Комплекс ОРУ. Специальные Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Ведение мяча по прямой и с обводкой. Передача мяча. Техника судейства игры футбол	1
31	23.12		Совершенствование техники удара по мячу в движении Удары по мячу на точность с места, в движении. Тренировочные игры по мини-футболу. Техника судейства игры футбол.	1

32	24.12		Удары по мячу на точность с места, в движении. Тренировочные игры по мини-футболу. Техника судейства игры футбол. Челночный бег 4х9м(к)	1
			каникулы	
33	13.01		Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении. Развитие выносливости средствами игры футбол	1
34	14.01		Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол. Учебная игра. Техника судейства игры футбол.	1
35	20.01		Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении. Развитие выносливости средствами игры футбол. Правила игры. Судейство.	1
36	21.01		Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении. Развитие выносливости средствами игры футбол.	1
4.2 Модуль «Спортивные игры » Баскетбол(10часов)				
37	27.01		Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол. Ведение, передача мяча.	1
38	28.01		Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. Ведение передача, перехват мяча. Прыжок в длину с места (к)	1
39	03.02		Развитие выносливости средствами игры баскетбол. Ведение мяча (к) Игра «10передач»	1
40	04.02		Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. Бросок мяча в корзину с места, в движении.	1
41	10.02		Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.	1
42	11.02		Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. Учебная игра	1

43	17.02		Тренировочные игры по баскетболу. Штрафной бросок (к)	1
44	18.02		Техника судейства игры баскетбол. Учебная игра.	1
45	24.02		Техника судейства игры баскетбол. Учебная игра.	1
46	25.02		Техника судейства игры баскетбол. Учебная игра.	1
4.3 Модуль «Спортивные игры» Волейбол (12 часов)				
47	03.03		Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Передача мяч. Приём мяч.Верхняя прямая подача.	1
48	04.03		Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Передача мяча. (к), приём мяча. Верхняя прямая подача.	1
49	10.03		Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Передача мяча. приём мяча. Верхняя прямая подача.	1
50	11.03		Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Передача мяча. (к)приём мяча. Верхняя прямая подача.	1
51	17.03		Техника нападающего удара.	1
52	18.03		Техника одиночного блока.	1
			каникулы	
53	31.03		Техника нападающего удара, одиночного блока.	1
54	01.04		Верхняя прямая подача(к)	1

55	07.04		Тактические действия во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности. Правила игры, судейство.	1
56	08.04		Тактические действия во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности. Учебная игра. Правила игры, судейство.	1
57	14.04		Учебная игра. Правила игры, судейство. (К0	1
58	15.04		Учебная игра. Правила игры, судейство.	1
<b>Раздел 5. Прикладно -ориентированная двигательная деятельность( 10часов)</b>				
5.1. Модуль «Настольный теннис»				
59	21.04		Развитие основных физических качеств теннисистов. Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры.	1
60	22.04		Поддачи, подрезки справа и слева.	1
61	28.04		Поддачи, подрезки справа и слева	1
62	29.04		Удары справа и слева, накатом и топ. Бросок набивного мяча на дальность(к)	1
63	05.05		Удары справа и слева, накатом и топ. Бросок Набивного мяча на дальность(к)	1
64	06.05		Технические действия: поддачи, подрезки справа и слева, «свечи», удары справа и слева, накатом и топ- спином. Бросок набивного мяча 1кг на дальность(к)	1
65	12.05		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, высокой перекладине. Технические действия: поддачи, подрезки справа и слева, «свечи», удары справа и слева, накатом и топ- спином.	1
66	13.05		Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени. : Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Учебная игра в настольный теннис.	1

67	19.05		Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени. Челночный бег 3*10 м	1
68	20.05		Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени.	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>				<b>68</b>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

#### ТЕСТ-ОЦЕНИВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

##### Комплексный тест-оценивание физической подготовленности (10 класс)

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м. (с)	Д	5,6	5,4	5,2	5,0
		Ю	5,2	5,0	4,8	4,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	150	170	195
		Ю	160	180	200	220
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 30 сек)	Д	21	25	27	32
		Ю	24	26	32	34
Выносливость	Бег 500м. (мин,с)	Д	2.20,0	2.10,0	2.05,0	2.00,0
	Бег 1000м. (мин,с.)	Ю	4.20,0	4.01,0	3.38,0	3.28,0
Силовые	Подтягивание (девочки – низкая перекладина); мальчики – высокая).	Д	11	14	18	20
		Ю	7	9	11	14
	Сгибание и разгибание рук (кол. раз за 30 сек)	Д	2	8	14	18
		Ю	15	20	25	30
Координация	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	11,6	11,4	11,0	10,5
		Ю	10,3	10,0	9,7	9,5
Гибкость	Наклон вперед	Д	3	8	13	18
		Ю	-1	3	8	16

**Комплексный тест-оценивание физической подготовленности (11 класс)**

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м. (с)	Д	5,7	5,5	5,3	5,1
		Ю	5,1	4,9	4,7	4,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	140	160	185
		Ю	170	190	210	230
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 30 сек)	Д	15	25	30	34
		Ю	20	27	33	36
Выносливость	Бег 500м. (мин,с.)	Д	2.25,0	2.15,0	2.10,0	2.05,0
	Бег 1000м. (мин., с.)	Ю	4.05,0	3.40,0	3.25,0	3.15,0
Силовые	Подтягивание (девочки – низкая перекладина); мальчики – высокая).	Д	12	15	19	21
		Ю	8	10	12	15
	Сгибание и разгибание рук	Д	4	10	15	19
		Ю	16	22	27	33
Координация	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	11,6	11,4	11,0	10,5
		Ю	11,2	10,9	10,5	9,4
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	Д	4	9	14	18
		Ю	-1	4	9	16

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Контрольное  
время выполнения  
учебных  
нормативов – 8  
минут

<i>Раунды</i>	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>10 класс юноши</b>				
№1. 10 махов гирей 16 кг, 10 воздушных приседаний, 10 отжиманий до касания груди пола, 10 двойных прыжков со скакалкой, 10 подъёмов ног к перекладине	1½	1	2	3
№2. бег 600 м., 10 выбросов с гантелями 8-10 кг., 5 подтягиваний	0	1	2	3
№3. 60м спринт, 5 подтягиваний, 60 м спринт, 5 бурпи	1	2	3	5
№4. 5 бурпи, 5 подтягиваний, 5 рывков штанги 30-40 кг от колен, 5 приседаний со штангой 30-40 кг, 5 отжиманий на брусьях	1½	1	2	3
<b>10 класс девушки</b>				
№1. бег 300 м., 10 выбросов гантелей 4 кг на каждую руку, 7 подтягиваний (на н/перекладине)	1½	1	2	3
№2. 7 бурпи, 10 «воздушных приседаний», 10 на каждую ногу выпады: правая в сторону, левая назад и т.д., 10 подъёмов туловища из положения лежа, 5 отжиманий от пола, 30 сек планка	0	1	2	3
№3. двойные прыжки со скакалкой, пресс: 30-20-15-10 1-й раунд-30 раз, 2-й раунд-20 раз, 3-й -15 раз, 4-й раунд – 10 раз	1½	1	2	3
№4. 5 отжиманий, 10 (сит-ап пресс), 10 приседаний, 5 подтягиваний н/перекладина, 200м. бег	1	2	3	4

### 11 класс юноши

<i>Раунды</i>	«2»	«3»	«4»	«5»
№1. бег 200 м, 10 взрывных приседаний, 20 упражнений на пресс Sit-ups, 10 отжиманий	1	2	3	4
№2. бег 400 м, 15 выбросов с гантелями 8-10 кг., 7 подтягиваний	1½	1	2	3
№3. спринт 100 м, 5 подтягиваний, спринт 100 м, 5 бурпи	1	2	3	4
№4. 10 бурпи, 10 становых тяг 40 кг, 10 отжиманий, 10 махов гири 24 кг	1	2	3	4
<b>11 класс девушки</b>				
№1. Турецкий подъём с гирей 6 кг.	1	3	4	5
№2 . 30-20-15-10 двойные прыжки со скакалкой, пресс 1-й раунд-30 раз, 2-й раунд-20раз, 3-й -15 раз, 4-й раунд – 10 раз	1	2	3	4
№3. бег 200 м, 15 выбросов гантелей 4 кг на каждую руку, 7 подтягиваний (на низкой перекладине)	1	2	3	4
№4. спринт 100 м., 10 приседаний, ходьба 100 м	1	2	3	4
№5. 5 отжиманий, 10 (ситап пресс), 10 взрывных приседаний, 5 подтягиваний на н/перекладине, 200 м бег, 30 сек планка, 10 сит-ап	1½	1	2	3
№6. 5 бурпи, 10 «воздушных приседаний», 10 на каждую ногу выпады: правая в сторону, левая назад и т.д., 10 подъёмов с коленей на каждую ногу, 5 отжиманий от пола	1	2	3	4



### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Класс	Учебные нормативы		Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
10	Выполнение подачи с нижним боковым вращением мяча (количество попаданий из 10 подач в ближнюю зону подачи)	Юн	2	5	7	9
		Дев	1	3	5	7
	Выполнение серии ударов справа или слева с партнером по диагонали	Юн	12	15	20	24
		Дев	10	12	16	20
11	Выполнение подачи с верхним боковым вращением мяча (количество попаданий из 10 подач в дальнюю зону подачи)	Юн	2	5	7	9
		Дев	1	3	5	7
	Выполнение серии топ-спинов справа или слева с партнером по диагонали	Юн	4	9	13	18
		Дев	2	5	9	15

Класс	Учебные нормативы		Критерии оценивания учебных достижений			
			2	3	4	5
10	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал.	До 9	9-9,49	9,5-9,99	10 и больше
		Дев.	До 3,2	3,2-3,7	3,71-4,19	4,2 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал.	6	9	11	13
		Дев.	8	12	16	20
11	Метание медицинского мяча назад через голову (м)	Мал.	До 9,4	9,4-9,89	9,9-10,39	10,4 и больше
		Дев.	До 6,3	6,3-6,69	6,7-7,09	7,1 и больше
	Подтягивание на перекладине (раз)	Мал.	8	11	13	15
		Дев.	9	14	17	22

## Приложение 2

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
по учебному предмету «Физическая культура»  
Контрольные нормативы по основной гимнастике**

Класс	Контрольные упражнения	Критерии оценивания контрольных упражнений				
		2	3	4	5	
10	Подтягивание на перекладине (высокой) (раз)	ю	7	9	11	14
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (низкой) (раз)	д	11	14	18	20
	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	ю	-1	3	8	16
		д	3	8	13	18
	Комбинация контрольного урока по акробатике (баллы)	ю	до 5	5	7	8,5
		д	до 5	5	7	8,5
	Подъем силой переворотом в упор (кол-во раз) (в/п)	ю	до 2	3	4	5
	Контрольная комбинация упражнений (художественная гимнастика, или аэробика) (баллы)	д	до 5	5	7	8,5
		ю	9	11	13	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	ю	до 3	3	4	5
Подъем силой переворотом в упор (кол-во раз) (в/п)	ю	до 3	3	4	5	
Контрольная комбинация упражнений на гимна. бревне (баллы)	д	до 5	5	7	8,5	
	ю	до 5	5	7	8,5	
11	Подтягивание на перекладине (м.) (раз)	ю	8	10	12	15
	Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	д	12	15	19	21
	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	ю	-1	4	9	16
		д	4	9	14	18
	Контрольная комбинация упражнений по акробатике (баллы)	ю	до 5	5	7	8,5
		д	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений по атл. гимнастике из 8 элементов	ю	до 5	5	7	8,5
	Контрольная комбинация упражнений (художественная гимнастика, или аэробика) (баллы)	д	до 5	5	7	8,5
		ю	9	11	13	17
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	ю	9	11	13	17
Подъем силой переворотом в упор (кол-во раз) (в/п)	ю	до 3	4	5	6	
Контрольная комбинация упражнений на гимна. бревне (баллы)	д	до 5	5	7	8,5	
	ю	до 5	5	7	8,5	

\*Оценивание контрольных комбинаций упражнений проводится по 10-балльной гимнастической шкале и переводится в 5-балльную систему оценивания учащихся

**Контрольные нормативы по легкой атлетике**

Класс	Контрольные упражнения	Пол	Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	Бег 30м. (с)	ю	5,2	5,0	4,8	4,6
		д	5,6	5,4	5,2	5,0
	Бег 100м. (с)	ю	16,4	15,9	15,3	14,5
		д	18,6	18,0	17,5	16,8
	Бег 400м. (с)	ю	1.30	1.25	1.20	1.15
		д	1.46	1.40	1.34	1.28
	Бег 1000 м. (мин.с.)	ю	4.20,0	4.01,0	3.38,0	3.28,0
	Бег 500м. (мин.с.)	д	2.20,0	2.10,0	2.05,0	2.00,0
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см.)	ю	320	350	380	410
		д	220	250	280	310
	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см.)	ю	80	90	105	120
		д	65	75	85	100
	Метание малого мяча (150г) на дальность (м.)	ю	25	35	45	50
		д	13	16	20	25
Метание гранаты на дальность (м), дев.-500гр., юн.-700гр.	ю	21	25	30	36	
	д	12	15	18	23	
11	Бег 30м.	ю	5,1	4,9	4,7	4,5
		д	5,7	5,5	5,3	5,1
	Бег 100м. (с.)	ю	16,2	15,8	15,0	14,3
		д	18,7	18,3	17,8	16,8
	Бег 400м. (с.)	ю	1.25	1.20	1.15	1.10
		д	1.40	1.34	1.28	1.22
	Бег 1000 м (мин., с.)	ю	4.05,0	3.40,0	3.25,0	3.15,0
	Бег 500 м (мин., с.)	д	2.25,0	2.15,0	2.10,0	2.05,0
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	ю	330	360	400	430
		д	230	250	270	310
	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см)	ю	85	95	110	125
		д	65	75	85	95
	Метание малого мяча (150г.) на дальность (м)	ю	30	40	50	55
		д	14	17	21	25
Метание гранаты на дальность (м), дев.-500гр., юн.-700гр.	ю	24	27	32	38	
	д	14	16	20	25	

**Тест-оценивание физической подготовленности по теме «Спортивные игры»  
(баскетбол, волейбол, гандбол, футбол)**

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки)	м	15	20	25	30
		д	2	8	14	18
	Челночный бег 4*9м.	м	10.3	10.0	9.7	9.5
		д	11.6	11.4	11.0	10.5
	Прыжок в длину с места (см)	м	160	180	200	220
		д	130	150	170	195
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики от пола, девочки от гимнастической скамейки)	м	16	22	27	33
		д	4	10	15	19
	Челночный бег 4*9м.	м	11,2	10.9	10.5	9.4
		д	11.6	11.4	11.0	10.5
	Прыжок в длину с места (см.)	м	170	190	210	230
		д	130	140	160	185

**Ориентировочные контрольные нормативы (баскетбол)**

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	Передачи мяча в тройках за 1 мин. (раз, расст 3м.)	ю	ни одного точного броска	70	75	80
		д	ни одного точного броска	50	60	65
	10 штрафных бросков	ю	ни одного точного броска	2	3	5
		д	ни одного точного броска	1	2	4
11	10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)	ю	ни одного точного броска	1	3	6
		д	ни одного точного броска	1	3	5
	10 штрафных бросков	ю	ни одного точного броска	2	3	6
		д	ни одного точного броска	1	2	5

### Контрольные нормативы (волейбол)

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	10 верхних (м.); нижних (д.) прямых подач на точность в определённую учителем зону	ю	4	6	8	9
		д	2	5	6	8
	Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4 (в опред. зону) (кол-во пар передач на технику)	ю	2	3	5	6
		д	1	2	3	5
11	Верхняя прямая подача мяча в зоны 1, 6, 5, по две подачи в каждую зону (кол-во правильных подач из 6 возможных)	ю	0	1	2	3
		д	0	1	2	3
	Передачи мяча с приемом мяча снизу, посланного верхней передачей от партнера (кол-во пар передач на технику)	ю	1	3	5	7
		д	1	2	4	5

### Контрольные нормативы (гандбол)

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	Передача мяча в стену с расстояния 3 м (количество передач за 30 сек)	ю	15	16	17	18
		д	11	12	13	15
	Штрафной бросок с 7-ми метров в заданный верхний угол ворот (угол 1*1м.) (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	ю	1	2	3	4
		д	ни одного точного броска	1	2	3
11	Передача гандбольного мяча на дальность в коридор 2,5 м (м)	ю	14	15	16	17
		д	12	13	14	15
	Броски мяча с 9-ти м в нижние углы ворот (с 5-ти попыток, количество точных бросков)	ю	1	2	3	4
		д	ни одного точного броска	1	2	3

### Контрольные нормативы (футбол)

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	10 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	ю	1	3	4	5
		д	ни одного точного удара	2	3	4
	6 остановок опускающегося мяча одним из выученных способов	ю	1	3	4	5
		д	ни одного точного удара	2	3	4
11	10 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	ю	2	3	4	5
		д	1	2	3	4
	6 остановок опускающегося мяча одним из выученных способов	ю	2	3	4	5
		д	1	2	3	4

### Контрольные нормативы по туризму

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
10	Вязание туристических узлов за 4 мин. (на выбор кол-во)	ю	4 узла, завязанных с ошибками	4 узла, завязанных без ошибок	6 узлов, завязанных без ошибок	8 узлов, завязанных без ошибок
		д	Меньше 3	3	5	7
	Ориентирование по схеме в заданном направлении, по легенде или азимутами (количество пунктов) за 10 мин.	ю	Больше 30	30	25	20
		д				
	Транспортирование потерпевшего через «овраг» в составе команды 6 человек (группы), время прохождения в мин.	ю	Больше 30	30	25	20
		д				
	5 этапов туристических соревнований за 15 мин. (на выбор), количество	ю	Меньше 2	2	3	4
		д	Меньше 1	1	2	3
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.);	ю	24	26	32	34
		д	21	25	27	32
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек).	ю	Меньше 45	45	50	55	
	д	Меньше 55	55	60	70	

Класс	Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
			2	3	4	5
11	Вязание туристических узлов за 4 мин. (на выбор кол-во)	ю	5 узлов, завязанных с ошибками	5 узлов, завязанных без ошибок	7 узлов, завязанных с ошибками	10 узлов, завязанных без ошибок
		д				
	Ориентирование по схеме в заданном направлении, легенде или азимутами (количество пунктов) за 10 мин.	ю	Меньше 4	5	6	8
		д				
	Транспортирование потерпевшего через «овраг» в составе команды 6 человек (группы), время прохождения в мин.	ю	Больше 30	30	25	20
		д				
	5 этапов тур. соревнований за 15 мин. (кол-во на выбор)	ю	Меньше 3	3	4	5
		д	Меньше 2	2	3	4
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.);	ю	20	27	33	36
		д	15	25	30	34
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек).	ю	Меньше 50	50	60	65	
	д	Меньше 60	60	70	75	

**Временные нормативы Государственного физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»**

**Вторая ступень «Спортивная смена»**

**Нормативы оценки уровня физической подготовленности девочек и мальчиков 15-16 лет**

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, баллы									
			1-й уровень низкий		2-й уровень Ниже среднего		3-й уровень средний		4-й уровень Выше среднего		5-й уровень высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Испытания по выбору</b>												
Скоростные (один тест из двух)	Бег на 30м. (с)	Д	6,3	6,2	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8
		М	5,8	5,7	5,4	5,3	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
	Бег на 60м. (с)	Д	12,4	12,0	11,6	11,2	10,9	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8
		М	11,0	10,6	10,3	10,0	9,8	9,5	9,2	9,0	8,8	8,6
Скоростно-силовые (один тест из двух)	Прыжок в длину с места (см)	Д	140	145	155	160	165	170	175	180	190	195
		М	160	170	175	185	190	195	200	205	210	220
	Метание мяча	Д	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0	40,0
		М	35,0	38,0	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0
	Поднимание туловища	Д	17	18	19	20	22	23	25	26	27	28
		М	18	19	20	21	23	24	26	27	28	30
Силовые (один тест из двух)	Подтягивание	Д	5	7	8	9	10	14	16	17	18	20
		М	2	3	4	5	7	8	10	11	14	16
	Сгибание и разгибание рук	Д	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20
		М	14	17 <sup>1</sup>	20	24	27	30	33	36	39	42
Выносливость (один из трёх)	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	18.00,0	17.15,0	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0
		М	16.30,0	15.45,0	15.00,0	14.15,0	13.30,0	12.45,0	12.00,0	11.15,0	10.30,0	9.45,0
	Бег на 500м. (мин,с)	Д	3.10,0	3.03,0	2.40,0	2.28,0	2.10,0	2.08,0	2.04,0	2.02,0	1.58,0	1.56,0
		М	5.20,0	5.10,0	4.40,0	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0



Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, баллы									
			1-й уровень низкий		2-й уровень Ниже среднего		3-й уровень средний		4-й уровень Выше среднего		5-й уровень высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кросс по пересечённой местности		Д	7.44,0	7.30,0	6.30,0	6.06,0	5.18,0	5.10,0	5.02,0	4.58,0	4.50,0	4.46,0
		М	12.10,0	11.55,0	10.55,0	10.25,0	9.16,0	9.00,0	8.28,0	8.14,0	7.50,0	7.42,0
<b>Испытания по выбору</b>												
Координация	Челночный бег 4x9м. (с)	Д	12,4	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
		М	11,6	11,3	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4
Гибкость	Наклон вперёд	Д	-2	0	2	4	6	8	10	12	15	18
		М	-4	0	1	2	4	6	8	10	13	16
Прикладные навыки	Плавание 25 м.	Д	48,0	47,0	43,0	41,0	35,0	33,0	30,0	28,0	26,0	25,0
		М	38,0	37,0	33,0	31,0	27,0	26,0	24,0	23,0	21,0	20,0
	Плавание 50 м.	Д	Без у.вр.	1.36,0	1.28,0	1.20,0	1.08,0	1.04,0	1.00,0	56,0	54,0	50,0
		М	Без у.вр.	1.12,0	1.08,0	1.04,0	58,0	55,0	51,0	48,0	45,0	43,0
Стрельба	ДМ	7	8	11	12	15	16	18	19	21	22	
<b>Примечание:</b>	Каждый испытуемый сдает 5 (пять) обязательных испытания и 3 (три) теста по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 баллов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9..											
	Подтягивание: девочки - из виса лежа на низкой перекладине, мальчики - на высокой перекладине (кол раз)											
	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)											
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мальчики, от скамейки - девочки (кол раз)											
	Метание мяча весом 150 гр (м)											
	Легкоатлетический кросс по пересечённой местности: девочки – на 1 км., мальчики – 2 км.											
	Бег по пересечённой местности на 500м (мин.с)											
	Велосипедный кросс (шоссе) на 3 км (мин.с)											
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 30 сек)											
	Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа или стоя с опорой локтей о стол или стойку или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку (кол очков из 5 выстрелов с расстояния 10 м)											

## Третья ступень «Сила и мужество»

## Нормативы оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек 17 - 18 лет

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, баллы									
			1-й уровень низкий		2-й уровень Ниже среднего		3-й уровень средний		4-й уровень Выше среднего		5-й уровень высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Испытания по выбору</b>												
	Бег на 60м. (с)	Д	12,0	11,6	11,2	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4
		М	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
Скоростно-силовые (один тест из двух)	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	135	140	150	160	165	170	180	190	200
		М	160	170	180	190	200	205	210	220	230	240
	Метание гранаты	Д	14,0	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0
		М	22,0	25,0	27,0	30,0	32,0	35,0	37,0	40,0	42,0	45,0
	Поднимание гюловища	Д	20	23	27	30	34	37	40	42	45	50
		М	24	27	30	33	37	40	43	47	50	55
Силовые (один тест из двух)	Подтягивание	Д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	25
		М	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20
	Сгибание и разгибание рук	Д	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		М	20	24	27	30	33	36	40	45	50	55
	Рывок гири 16 кг. (кол. раз)		8	10	12	15	20	25	30	35	40	45
Координация	Челночный бег 4х9м. (с)		12,0	11,6	11,3	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6
			11,2	10,9	10,6	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
Выносливость (один из трёх)	Велосипедный кросс (шоссе)	Д	Без у.вр.	30.00,0	28.45,0	27.30,0	26.15,0	25.00,0	23.45,0	22.30,0	21.15,0	20.00,0
		М	Без у.вр.	55.00,0	52.30,0	50.00,0	47.30,0	45.00,0	42.30,0	40.00,0	37.30,0	35.00,0
	Бег на 1000м. (мин., с)	Д	5.38,0	5.18,0	5.08,0	4.58,0	4.46,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0	4.10,0	4.02,0
		М	4.30,0	4.12,0	4.01,0	3.48,0	3.38,0	3.32,0	3.28,0	3.24,0	3.20,0	3.15,0
	Кросс по пересечённой местности	Д	6.50,0	6.18,0	5.46,0	5.24,0	5.06,0	4.54,0	4.42,0	4.34,0	4.26,0	4.18,0
		М	14.28,0	13.52,0	13.20,0	12.50,0	12.24,0	12.00,0	11.45,0	11.32,0	11.20,0	11.08,0

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Уровни, баллы									
			1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
			низкий		Ниже среднего		средний		Выше среднего		высокий	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Испытания по выбору</b>												
	Плавание 50 м	М	1.30,0	1.24,0	1.18,0	1.08,0	58,0	55,0	52,0	50,0	47,0	44,0
			1.12,0	1.06,0	1.00,0	55,0	52,0	50,0	46,0	43,0	40,0	38,0
	Стрельба	ДМ	13	14	16	18	21	24	26	28	30	32
Гибкость	Наклон вперед	Д	-3	0	1	3	5	7	9	11	14	17
		М	-5	-2	0	1	3	5	7	10	12	15
<b>Примечание:</b>	Каждый испытуемый сдает 5 (пять) обязательных испытания и 3 (три) теста по выбору. На "золотой" значок средний бал 9,0 и более, "серебряный" - от 7,0 до 8,9 баллов, на "бронзовый" - от 5,0 до 6,9..											
	Подтягивание: женщины - из виса лежа на низкой перекладине, мальчики - на высокой перекладине (кол раз)											
	Метание гранаты: женщины - весом 500 гр, мужчины - весом 700 гр. (м)											
	Легкоатлетический кросс по пересеченной местности: женщины - на 1 км, мужчины - 3 км., (мин., с).											
	Велосипедный кросс (шоссе): девушки - на 5 км, юноши - 10 км.. (мин.,с.)											
	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу (см)											
	Стрельба из малокалиберной винтовки из положения лежа с опорой локтей 25м. или стрельба из электронного оружия из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м. (кол очков из 5 выстр.)											
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол раз за 30 сек)											
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - мужчины, от скамейки - женщины (кол раз)											
	Кросс по пересеченной местности - женщины - 1000м., мужчины - 3000м.											