

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей эстетического
цикла МБОУ «Курская СШ»
_____/Л.А.Амзаева/
Протокол № 1 от
«23» 08 2017г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР
_____/И.Ш.Кодирова/
«23» 08 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»

Уровень образования: среднее общее образование (базовый уровень)

Количество часов: 10 класс - 102 часа (3 ч. в неделю)
11 класс - 102 часа (3 ч. в неделю)

Программа разработана учителем: Шафрановским Александром Викторовичем

с. Курское, 2017 г.

Рабочая программа по физической культуре разработана для 10-11 классов МБОУ «Курская средняя школа» Белогорского района Республики Крым.

Рабочая программа составлена на основе документов:

- Учебный план МБОУ «Курская средняя школа» Белогорского района Республики Крым на 2017-2018 учебный год;
- ООП СОО (ФК ГОС) ;
- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 5 марта 2004 года № 1089;
- Приказ МОН РФ от 23.06.2015 №609 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ МОН РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ МОН РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.
- Авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.
- Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. – (Физическое воспитание).

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в каждом классе (34 учебные недели по 3 часа в неделю): в 10 классе – 102 часа, в 11 классе – 102 часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психо-функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой помощи.

уметь:

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики
- выполнять простейшие приёмы самомассажа ;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и само-страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий..

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1. Социокультурные основы.

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

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

2. Психолого-педагогические основы.

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

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

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

3. Медико-биологические основы.

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

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

4. Приемы саморегуляции.

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

10 – 11 класс (юноши)

ГИМНАСТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	Обучающийся: владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля. выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности.
Общезначительная подготовка	
Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.
Специальная физическая подготовка	
Гимнастика с элементами акробатики	
Длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком)	выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость). сдает: комплекс «ГТО».

Висы и упоры	
Подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине	выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку. сдает: комплекс «ГТО».
Лазание	
По канату в 2 приема без помощи ног, лазание по канату на скорость	выполняет: лазание по канату и 2 приема
Опорный прыжок	
Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).	выполняет: технику опорного прыжка
Атлетическая гимнастика	
Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемы за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.	выполняет: комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 70 раз; подтягивание: 10раз подъем туловища из положения, лежа: 28 раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 34 раза; приседания: 12раз; прыжки в длину с места: 220см (; прыжки из приседа: 18раз; бег на месте: 21 шаг.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Обучающийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики выполняет: технику выученных видов легкой атлетики
Специальная физическая подготовка:	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.	выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.
Бег	
Бег 30м, 60м ,100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег4x100м; спортивные игры.	выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости.

Прыжки	
в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.	выполняет: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки.
Метание	
малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5кг.	выполняет: метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 66 - 76 раз; подтягивание: 9 - 12раз подъем туловища из положения, лежа: 26 - 32раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 38раза; приседания: 11 - 14раз; прыжки в длину с места: 200 - 240см; прыжки из приседа: 16 - 22раз; бег на месте: 20 - 23 шага.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности.	Обучающийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега на различной местности; выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения: медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150м; 4x200м; 2x300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 1 мин.	выполняет специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; Фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег – 3000м; сдает: нормы «ГТО».
Технико-тактическая подготовка	
<i>Отработка старта</i> по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). <i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). <i>Прохождение поворотов</i> – работать над техникой бега по виражу. <i>Финиширование</i> – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.	выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола	Учащийся: владеет: правилами игры; знаниями о

<p>в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста</p>	<p>развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий. выполняет: технику безопасности, терминологией игры.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	
<p>Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.</p>	<p>выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4x10м; бег серийными прыжки и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.</p>
<p>Технико-тактическая подготовка</p>	
<p>Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.</p>	<p>выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством. играет: двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий</p>
<p>Домашние задания (самостоятельные занятия)</p>	
<p>Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала</p>	<p>выполняет: прыжки через скакалку: 74раз; подтягивание: 11раз подъем туловища из положения, лежа: 30раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36раз; приседания: 13раз; прыжки в длину с места: 230см; прыжки из приседа: 21раз; бег на месте: 22шага.</p>

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): юноши	5-6	3	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): юноши	5-6	3	2

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.	Обучающийся: владеет: знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями выполняет: технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	выполняет: «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине
Технико-тактическая подготовка	
<i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования) <i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.	выполняет: технико-тактические действия играет: учебная двухсторонняя игра
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места;	выполняет: прыжки через скакалку: 74раз; подтягивание: 11раз подъем туловища из положения, лежа: 30раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36раза; приседания: 13раз;

прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	прыжки в длину с места: 230см; прыжки из приседа: 21раз; бег на месте: 22шага.
--	--

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: юноши	7-9	8	6
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): юноши	6-7	5	3

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж. Техника безопасности.	Обучающийся: владеет: знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста, особенностях подготовки девушек в футболе, выполняет: основные правила игры и основные принципы арбитража, технику безопасности
Специальная физическая подготовка	
Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.	выполняет: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. играет: спортивные игры
Технико-тактическая подготовка	
<i>Передвижения:</i> различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; <i>удары по мячу</i> ногой: совершенствование точности ударов,	выполняет: передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой:

<p>умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; <i>остановки мяча</i>: совершенствование остановок мяча различными способами; <i>ведение мяча</i>: совершенствование ведения мяча различными способами; <i>отвлекающим действия (финты)</i>: совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; <i>жонглирование мячом</i>; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне.</p> <p><i>индивидуальные действия в нападении и в защите</i>: совершенствование способностей и умений действовать в нападении;</p> <p><i>групповые действия в нападении и в защите</i>: совершенствование скорости организации атак;</p> <p><i>командные действия в нападении и в защите</i>: организация быстрого и постепенного нападения. совершенствования согласованности действий в обороне.</p>	<p>совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок;</p> <p>остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды;</p> <p>отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря, индивидуальные групповые и командные действия</p> <p>соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий футболом.</p> <p>играет: учебная игра, используя изученные действия</p>
---	--

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча: юноши	4-6	3	2
5 остановок мяча одним из выученных способом: юноши	4-6	3	2
Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: юноши	4-5	3	2

10 – 11 класс (девушки)

ГИМНАСТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.	Обучающийся: владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Доврачебная помощь при травмах	движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способы индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля. выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности.
Общезначительная подготовка	
Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.
Специальная физическая подготовка	
Гимнастика с элементами акробатики	
Кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, пережат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).	выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость). сдает: комплекс «ГТО».
Висы и упоры	
Пройденный в предыдущих классах материал; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку. сдает: комплекс «ГТО».
Лазание	
По канату в 2 приема	выполняет: лазание по канату в 2 приема
Опорный прыжок	
Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110см).	выполняет: технику опорного прыжка
Ритмическая гимнастика	
Комплексы ритмической гимнастики	выполняет: комплексы ритмической гимнастики
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 80раз; подтягивание: 14раз; подъем туловища из положения, лежа: 24раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 18раз; приседания: 9раз; прыжки в длину с места: 175см; прыжки из приседа: 16раз; бег на месте: 19 шагов.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	

Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Обучающийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики выполняет: технику выученных видов легкой атлетики;
Специальная физическая подготовка:	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.	выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.
Бег	
Бег 30м, 60м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м; спортивные игры.	выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег; играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости.
Прыжки	
в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.	выполняет: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки.
Метание	
малого мяча на дальность (150г); гранаты 500г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-3кг.	выполняет: метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, из виса лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 76-86раз; подтягивание: 13-16раз; подъем туловища из положения, лежа: 22-28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки 20раз; приседания: 8-11раз; прыжки в длину с места: 170-185см; прыжки из приседа: 14-20раз; бег на месте: 18-21 шага.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега по различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности	Обучающийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега по различной местности; выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150м; 4x200м; 2x300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин.	выполняет: специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег - 2000м; сдает: нормы ГТО.
Технико-тактическая подготовка	

<p><i>Отработка старта</i> по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).</p> <p><i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).</p> <p><i>Прохождение поворотов</i> – работать над техникой бега по виражу.</p> <p><i>Финиширование</i> – работа над финишным броском.</p> <p>Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.</p>	<p>выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.</p>
--	---

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
<p>Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста</p>	<p>Обучающийся: владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методике самостоятельных занятий. выполняет: технику безопасности, терминологией игры.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.</p>	<p>выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4x10м; бег серийными прыжками и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.</p>	<p>выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством.</p>

	играет: двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 84 раз; подтягивание: 15раз подъем туловища из положения, лежа: 26раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 19раз; приседания: 10раз; прыжки в длину с места: 180см; прыжки из приседа: 19раз; бег на месте: 20 шага.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): девушки	4-5	2	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): девушки	4-5	2	1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.	Обучающийся: владеет: знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями выполняет: технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	выполняет: «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине
Технико-тактическая подготовка	
<i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением	выполняет: технико-тактические действия играет: учебная двухсторонняя игра

<p>направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования) Тактика: индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.</p>	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
<p>Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала</p>	<p>выполняет: прыжки через скакалку: 86раз; подтягивание: 16раз подъем туловища из положения, лежа: 28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 20раз; приседания: 11раз; прыжки в длину с места: 185см; прыжки из приседа: 20раз; бег на месте: 21 шагов.</p>

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: девушки	6-8	6	5
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): девушки	5-6	3	2

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
<p>Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж. Техника безопасности.</p>	<p>обучающийся: владеет: знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста, особенностях подготовки девушек в футболе, выполняет: основные правила игры и основные принципы арбитража, технику безопасности</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и</p>	<p>выполняет: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет</p>

<p>с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.</p>	<p>энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. играет: спортивные игры</p>
---	--

<p>Технико-тактическая подготовка</p>	
<p><i>Передвижения:</i> различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; <i>удары по мячу</i> ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; <i>остановки</i> мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; <i>ведение мяча:</i> совершенствование ведения мяча различными способами; <i>отвлекающим действия (финты):</i> совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; <i>отбора мяча:</i> отбор мяча в подкате; <i>вбрасывания мяча:</i> совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; <i>жонглирование мячом;</i> элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне. <i>индивидуальные действия в нападении и в защите:</i> совершенствование способностей и умений действовать в нападении; <i>групповые действия в нападении и в защите:</i> совершенствование скорости организации атак; <i>командные действия в нападении и в защите:</i> организация быстрого и постепенного нападения. совершенствования согласованности действий в обороне.</p>	<p>выполняет: передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря, индивидуальные групповые и командные действия соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий футболом. играет: учебная игра, используя изученные действия</p>

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча: девушки	3-5	2	1
5 остановок мяча одним из выученных способом: девушки	3-5	2	1
Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: девушки	3-6	2	1

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (10 класс)

№ п/п	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	4,5	5,0	5,2	5,2	5,4	5,8
2	Бег 60м, сек. – по выбору	8,6	9,0	9,6	9,5	10,0	10,2
3	Бег 100м, сек.	14,2	14,6	15,3	16,5	17,2	18,2
4	Бег 500м, мин.	1,35	1,45	2,00	2,10	2,25	2,45
5	Бег 1000м, мин.	3,35	4,00	4,30	4,10	4,30	5,30
6	Бег 2000м, мин. – девушки Бег 3000м, мин. – юноши	14,00	15,30	16,30	10,20	11,15	12,10
7	Челночный бег 4х9м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
8	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
9	Прыжки в длину с места	220	200	180	180	170	155
10	Подтягивание: на высокой перекладине – мал. на низкой перекладине – дев.	12	10	7	19	17	15
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
12	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	45	40	35
13	Наклоны вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13

14	Прыжок на скакалке 30 сек. раз	65	60	50	75	70	60
15	Метание теннисного мяча на дальность, м	50	44	38	28	25	22
16	Метание гранаты юноши – 700г девушки – 500г	32	28	24	18	15	12

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
(11 класс)**

№ п/п	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	4,4	4,8	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Бег 60м, сек. – по выбору	8,4	8,8	9,5	9,4	9,8	10,0
3	Бег 100м, сек.	14,0	14,5	15,0	16,2	17,0	18,0
4	Бег 500м, мин.	1,35	1,45	2,00	2,10	2,20	2,45
5	Бег 1000м, мин.	3,35	3,50	4,20	4,10	4,30	5,20
6	Бег 2000м, мин. – девушки Бег 3000м, мин. - юноши	13,50	15,00	16,00	10,00	11,10	12,20
7	Челночный бег 4х9м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
8	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,5	8,9	8,4	9,2	9,5
9	Прыжки в длину с места	230	210	190	180	170	160
10	Подтягивание: на высокой перекладине – мал. на низкой перекладине – дев.	14	11	8	20	18	17
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
12	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	47	42	36
13	Наклоны вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
14	Прыжок на скакалке 30 сек. раз	70	65	55	80	75	65
15	Метание теннисного мяча на дальность, м	50	44	38	28	25	22

16	Метание гранаты юноши – 700г девушки – 500г	36	30	28	20	16	14
----	---	----	----	----	----	----	----

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI(ю.)	X (д.)	XI (д.)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	20	20	20	20
3.	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18
4.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
5.	Спортивные игры(баскетбол)	27	27	27	27
6.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	19	19	19	19
	Итого	102	102	102	102

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
Государственные требования к физической подготовленности
населения Российской Федерации

V СТУПЕНЬ

(юноши и девушки X–XI классов или 16–17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши		Девушки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 100 м (сек)	14,3	13,8	17,0	16,5
2.	Бег 2 км (мин, сек)	8.20	7.50	11.30	10.00
	или 3 км (мин, сек)	14.30	13.00	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	4,00	4,50	3,30	3,60
	или прыжок в длину с места (м, см)	2,30	2,40	1,75	1,90
4.	Метание спортивного снаряда 700г (м)	32	38	–	–
	500 г (м)	–	–	18	23
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	10	12	–	–
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	30	40	–	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	–	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	–	–	12	16
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз в 1 минуту)	35	45	30	40
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 13	+ 11	+ 16
8.	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	–	–	19.00	18.30
	или 5 км (мин, сек)	25.00	23.40	–	–
	или кросс 3 км по пересечённой местности*	–	–	Без учёта времени	Без учёта времени
	или кросс 5 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	–	–

9.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учёта времени	0.41	Без учёта времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя. Дистанция – 10 м (очков)	25	30	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11
Необходимо выполнить для получения знака**		7	8	7	8

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов на знаки отличия Комплекса обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135 минут
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	75 минут
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 270 минут
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 150 минут
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов		