

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Средняя общеобразовательная школа № 151»

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
протокол №1 от 31 августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету «Физическая культура»  
для обучающихся основного общего образования (10-11 классы)  
на 2020 – 2022 учебные годы

Составитель: Лубенцов С.В.  
учитель по физической культуре  
I квалификационной категории

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с ФГОС СОО, с учетом примерной программы по физической культуре (ООП СОО - фгосреестр.ру), которая является частью СОП МБОУ СОШ № 151 и конкретизирует содержание и особенности реализации курса физическая культура на уровне СОО.

### **Цели изучения предмета на уровне СОО.**

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи изучения предмета на уровне СОО.**

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на решение следующих задач:

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

### **Общая характеристика учебного предмета**

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет учащимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий.

Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

### **Контроль и система оценивания планируемых результатов**

Контроль и оценка на занятиях с учащимися используются для того, чтобы закрепить потребность школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Зачет выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за модуль, за четверть и за учебный год. Она включает в себя текущие зачеты, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании успеваемости по каждому триместру, выводится средняя оценка. При этом преимущественное значение имеют зачеты за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане ОУ**

Учебный предмет физическая культура изучается в обязательной части учебного плана, относится к предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности»

Годы обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
10 класс	3	36	108
11 класс	3	34	102

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно - оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО

**Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***Предметные результаты:***

освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС СОО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Познавательные УУД:**

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные УУД:**

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

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

## **10 класс**

### **Выпускник научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой на основе тестов ВФСК ГТО;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа и самомассажа.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств направленные на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке рекомендуемые положением ВФСК ГТО.

## **11 класс**

#### **Выпускник научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;



- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой на основе тестов ВФСК ГТО;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств направленные на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке рекомендуемые положением ВФСК ГТО.

### **Содержание учебного предмета, курса**

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые «Положением ВФСК ГТО». *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

---

<sup>1</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

## **10 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры.**

- Появление первых примитивных игр и физических упражнений.
- Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.
- Исторические сведения о развитии древних Олимпийских играх, известные участники победители.
- История возникновения и возрождение Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «ГТО». Государственные требования к уровню физической подготовленности учащихся.

#### **Базовые понятия физической культуры.**

- Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом.
- Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления.
- Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.
- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека.**

- Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.
- Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.
- Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика вовремя и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

##### **Организация и проведение занятий физической культурой.**

- Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.
- Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).
- Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).
- Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания

##### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

- Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Ежедневное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно– оздоровительная деятельность.**

- Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
- Комплексы дыхательной гимнастики.
- Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
- Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно – двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения – близорукость).

### **Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

- Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3 – 4 кувырка).
- Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши).
- Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.
- Упражнения на перекладине (юноши): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.
- Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки).
- Упражнения общей физической подготовки.

### **Легкая атлетика.**

- Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.
- Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, Передвижение туристической ходьбой.
- Упражнения общей физической подготовки.

### **Лыжная подготовка.**

- Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.
- Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
- Упражнения общей физической подготовки.

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол.**

- Технично – тактические действия в защите и в нападении.

- Игра в баскетбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

#### **Волейбол.**

- Техника – тактические действия в защите и в нападении.
- Игра в волейбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

#### **Гандбол.**

- Техника – тактические действия в защите и в нападении.
- Игра в гандбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

#### **Футбол.**

- Техника – тактические действия в защите и в нападении.
- Игра в футбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

#### **Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

- Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

## **11 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре.**

#### **Физическая культура и спорт в современном обществе.**

- Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов.
- Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - «ГТО». Государственные требования к уровню физической подготовленности учащихся.

#### **Базовые понятия физической культуры.**

- Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.
- Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
- Прикладно – ориентированная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

#### **Физическая культура человека.**

- Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.
- Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни.

- Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур.
- Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

#### **Организация и проведение занятий физической культурой.**

- Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).
- Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно - ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий).
- Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

- Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма, сдача нормативов комплекса «ГТО».

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно– оздоровительная деятельность.**

- Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
- Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

### **Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

- Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.
- Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
- Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
- Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).
- Упражнения общей физической подготовки.

### **Легкая атлетика.**

- Спортивная ходьба.
- Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании.
- Бег на дистанции: 60 м с низкого старта, 1000 м – девушки и 2000 м – юноши (на результат).
- Кроссовый бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км.
- Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.
- Упражнения общей физической подготовки.

#### **Лыжная подготовка.**

- Бесшажный ход.
- Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов.
- Преодоление крутых спусков в низкой стойке.
- Прохождение соревновательной дистанции 3 км.
- Упражнения общей физической подготовки.

#### **Спортивные игры.**

##### **Баскетбол.**

- Техника – тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).
- Игра в баскетбол по правилам.

##### **Волейбол.**

- Техника – тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи).
- Игра в волейбол по правилам.

##### **Гандбол.**

- Техника – тактические командные действия (бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища, взаимодействие вратаря с защитником, взаимодействие трёх игроков).
- Игра в гандбол по правилам.

##### **Футбол.**

- Техника – тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из – за лицевой линии).
- Игра в футбол по правилам.
- Упражнения общей физической подготовки.

#### **Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

- Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».



**Тематическое планирование учебного предмета  
«Физическая культура»**

**110 часов**

**10 класс**

№ п/п		Раздел, тема	Количество часов
1	<b>I.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	30ч
2		<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в легкой атлетике.</i>	<i>В процессе практический занятий.</i>
3	I.1	Спринтерский бег.	5ч
4	I.2	Эстафетный бег.	4ч
5	I.3	Бег на средние дистанции, Кросс.	7ч
6	I.4	Метание учебной гранаты на дальность .	5ч
7	I.5	Прыжки в длину с места.	5ч
8	I.6	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	3ч
9	<b>II.</b>	<b>Спортивные игры</b>	42ч
10		<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в спортивных играх.</i>	<i>В процессе практический занятий.</i>
11	<b>II.1</b>	<b>Футбол (мини-футбол).</b>	12ч
12	II.1.1	Правила и судейство в футболе.	1ч
13	II.1.2	Общая и специальная физическая подготовка футболистов.	1ч
14	II.1.3	Техника передвижения игрока.	1ч
15	II.1.4	Техника ударов по мячу.	1ч
16	II.1.5	Техника приема и остановки мяча.	1ч
17	II.1.6	Техника ведения мяча.	1ч
18	II.1.7	Техника обманных движений.	1ч
19	II.1.8	Техника ударов по воротам.	1ч
20	II.1.9	Тактические действия в нападении.	2ч

21	П.1.10	Тактические действия в защите.	2ч
22	<b>П.2</b>	<b>Баскетбол.</b>	12ч
23	П.2.1	Правила, терминология и судейство в баскетболе.	1ч
24	П.2.2	Техника перемещения, ловли и передачи мяча на месте.	1ч
25	П.2.3	Техника ведения мяча, ловли и передачи мяча в движении.	1ч
26	П.2.4	Техника передачи мяча после ведения.	1ч
27	П.2.5	Техника бросков мяча в корзину.	1ч
28	П.2.6	Техника защитных действий: вырывания и выбивания мяча.	1ч
29	П.2.7	Техника перемещения и владения мячом в тройках и пятерках.	1ч
30	П.2.6	Техника быстрого прорыва после штрафного броска.	1ч
31	П.2.9	Тактика игры: групповые и командные действия в нападении.	2ч
32	П.2.10	Тактика игры: групповые и командные действия в защите.	2ч
33	<b>П.3</b>	<b>Волейбол.</b>	15ч
34	П.3.1	Правила, терминология и судейство в волейболе.	1ч
35	П.3.2	Техника перемещения и стоек волейболиста.	1ч
36	П.3.3	Техника нижней прямой подачи.	1ч
37	П.3.4	Техника верхней прямой подачи.	1ч
38	П.3.5	Техника приема мяча сверху двумя руками.	1ч
39	П.3.6	Техника приема мяча снизу двумя руками.	1ч
40	П.3.7	Передача мяча в парах через сетку.	1ч
41	П.3.8	Передача мяча в прыжке.	1ч
42	П.3.9	Техника прямого нападающего удара.	1ч
43	П.3.10	Техника одиночного блокирования.	1ч

44	II.3.11	Техника группового блокирования.	1ч
45	II.3.12	Групповые тактические действия в нападении.	2ч
46	II.3.13	Групповые тактические действия в защите.	2ч
47	<b>II.4</b>	<b>Гандбол.</b>	3ч
48	II.4.1	Правила, терминология и судейство в гандболе.	1ч
49	II.4.2	Техника передачи, ловли и бросков мяча.	1ч
50	II.4.3	Техника бросков мяча на месте и в прыжке по воротам.	1ч
51	<b>III.</b>	<b>Гимнастика – Акробатика.</b>	15ч
52	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в гимнастических и акробатических упражнениях.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
53	III.1	Строевые упражнения. Висы.	3ч
54	III.2	Прыжки через гимнастического козла.	3ч
55	III.3	Стойки, кувырки, перекаты.	3ч
56	III.4	Упражнения на силу и гибкость.	6ч
57	<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	21ч
58	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в лыжной подготовке.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
59	IV.1	Классификация и техника лыжных ходов, повороты, подъёмы, спуски, торможения.	21ч
60	<b>ВСЕГО</b>		108ч

### 11 класс

№ п/п		Раздел, тема	Количество часов
1	<b>I.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	30ч
2	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в легкой атлетике.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
3	I.2	Спринтерский бег.	5ч
4	I.3	Эстафетный бег.	4ч

5	I.4	Бег на средние дистанции, Кросс.	7ч
6	I.5	Метание учебной гранаты на дальность	5ч
7	I.6	Прыжки в длину с места.	5ч
8	I.7	Прыжки в высоту способом перешагивание.	3ч
9	<b>II.</b>	<b>Спортивные игры</b>	36ч
10	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в спортивных играх.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
9	<b>II.1</b>	<b>Футбол (мини-футбол).</b>	10ч
10	II.1.1	Общая и специальная физическая подготовка футболистов.	1ч
11	II.1.2	Правила и судейство в футболе.	1ч
12	II.1.3	Техника ударов по мячу.	1ч
13	II.1.4	Техника приема и остановки мяча.	1ч
14	II.1.5	Техника обманных движений.	1ч
15	II.1.6	Техника ударов по воротам.	1ч
16	II.1.7	Тактические действия в нападении.	2ч
17	II.1.8	Тактические действия в защите.	2ч
18	<b>II.2</b>	<b>Баскетбол.</b>	10ч
19	II.2.1	Правила, терминология и судейство в баскетболе.	1ч
20	II.2.2	Техника перемещения, ловли и передачи мяча на месте.	1ч
21	II.2.3	Техника ведения мяча, ловли и передачи мяча в движении.	1ч
22	II.2.4	Техника бросков мяча в корзину.	1ч
23	II.2.5	Техника защитных действий: вырывания и выбивания мяча.	1ч
24	II.2.6	Техника перемещения и владения мячом в тройках и пятерках.	1ч
25	II.2.7	Техника быстрого прорыва после штрафного броска.	1ч
26	II.2.8	Тактика игры: групповые и командные действия в нападении.	1ч
27	II.2.9	Тактика игры: групповые и командные действия в защите.	2ч
28	<b>II.3</b>	<b>Волейбол.</b>	13ч
29	II.3.1	Правила, терминология и судейство в волейболе.	1ч
30	II.3.2	Техника перемещения и стоек волейболиста.	1ч
31	II.3.3	Техника нижней прямой подачи.	1ч
32	II.3.4	Техника верхней прямой подачи.	1ч
33	II.3.5	Техника приема мяча сверху двумя руками.	1ч
34	II.3.6	Техника приема мяча снизу двумя руками.	1ч
35	II.3.7	Передача мяча в парах через сетку.	1ч
36	II.3.8	Техника прямого нападающего удара.	1ч
37	II.3.9	Техника блокирования.	1ч
38	II.3.10	Групповые тактические действия в нападении.	2ч
39	II.3.11	Групповые тактические действия в защите.	2ч
40	<b>II.4</b>	<b>Гандбол.</b>	3ч
41	II.4.1	Правила, терминология и судейство в гандболе.	1ч
42	II.4.2	Техника передачи, ловли и бросков мяча.	1ч
43	II.4.3	Техника бросков мяча на месте и в прыжке по	

		воротам.	1ч
44	<b>III.</b>	<b>Гимнастика – Акробатика.</b>	15ч
45	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в гимнастических и акробатических упражнениях</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
46	III.1	Строевые упражнения. Висы.	3ч
47	III.2	Прыжки через гимнастического козла.	3ч
48	III.3	Стойки, кувырки, перекувы.	3ч
49	III.4	Упражнения на силу и гибкость.	6ч
50	<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	21ч
51	<i>Инструктаж по технике безопасности и теоретические сведения в лыжной подготовке.</i>		<i>В процессе практический занятий.</i>
52	IV.1	Классификация и техника лыжных ходов, повороты, подъёмы, спуски, торможения.	21ч
53	<b>ВСЕГО</b>		102ч

### **Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

## НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

### V СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 16-17 лет) (10-11 класс)

#### Виды испытаний (тесты) и нормы

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10м	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9

	(секунд)						
<b>6.1</b>	Прыжок в длину с разбега (см)	440	385	375	345	300	285
<b>6.2</b>	или прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
<b>7</b>	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
<b>8.1</b>	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	35	29	27	-	-	-
<b>8.2</b>	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	20	16	13
<b>9.1</b>	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	-	-	-	17:00	19:00	20:00
<b>9.2</b>	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	24:00	26:10	27:30	-	-	-
<b>9.3</b>	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:30	18:00	19:00
<b>9.4</b>	или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек)	23:30	25:30	26:30	-	-	-
<b>10</b>	Плавание на 50м (мин:сек)	0:50	1:05	1:15	1:02	1:18	1:28
<b>11.1</b>	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
<b>11.2</b>	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
<b>12</b>	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
<b>13</b>	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

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

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

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

3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		