

СОГЛАСОВАНО
с педагогическим советом
протокол № 1 от 31.08.2020

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 162 от 31.08.2020
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10»

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физической культуры»**

Класс – 10 -11 класс

Учителя – Дудалева А.И., Зорин С.А., Костерин П.А., Гаврильчук П.А., Свешников М.Б.

Год составления - 2020

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении 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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся. 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.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания *работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью*;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 5,1	и 5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3хЮм,	16 17	8,2 8,1	и 8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и 7,2	9,7 и 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места,	16 17	180 и 190	195-210 205-220	230 и 240	160 и 160	170-190 170-190	210 и 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и 1100	1300- 1300-	1500 и 1500	900 и 900	1050- 1050-	1300 и 1300
5	Гибкость	Наклон из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

		раз на низкой рекладине вися пежа КОЛ-ВО раз вушки)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. Содержание учебного предмета

Для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение математики на уровне основного общего образования отводится не менее 204 часов из расчета 3 часа в неделю 10-11 класс. Рабочая программа для 10-11 классов рассчитана на 3 часа в неделю:

Класс	10 кл	11 кл	итого
Кол-во часов в год	102	102	204

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10-11 класс)

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование

Баскетбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол (10-11 класс)

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика (10-11 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре для 10-11 классов**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	102	102
1.1	Основы знаний о физической культуре и история олимпийского движения.	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	30	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	25	25
1.5	Баскетбол	20	20
1.6	Футбол.	6	6

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 10-11 класса

Тема	Количество часов	Виды деятельности учащихся	Формируемые УУД
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе урока)			

Социокультурные основы			
ическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Правила ТБ при занятиях физической культурой.	В процессе урока	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Характеризуют современные олимпийские игры. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад».	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Формулировать и удерживать учебную задачу. Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Ставить вопросы, обращаться за помощью. Формулировать собственное мнение.
Психолого-педагогические основы			
Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей	В процессе урока	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.	Ставить вопросы, обращаться за помощью. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.

направленности.		Контролируют собственное состояние во время занятий физическими упражнениями (объективными и субъективными методами) Основы начальной военной подготовки.	Формулировать собственное мнение.
Медико-биологические основы			
Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	В процессе урока	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	Определять общую цель и пути ее достижения, превосходить результат. Уметь прогнозировать и планировать собственные действия с целью закаливания организма. Умение слушать, извлекать необходимую информацию. Ставить вопросы, обращаться за помощью. Формулировать собственное мнение.
Закрепление навыков закаливания			
организация досуга средствами физической культуры. Основные средства и методы закаливания.	В процессе урока	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами	Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него. Анализировать и планировать подбор спортивной формы в соответствии с

		организма. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.	разделами программы и температурным режимом. Применять в жизни основные правила личной гигиены. Уметь анализировать информацию.
Физическое совершенствование (102 часа)			
Легкая атлетика (25 часов)			
Овладение и совершенствование техники спринтерского бега. Требования к технике безопасности	6	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
Овладение и совершенствование техники	11	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её	Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета

длительного бега		самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	интересов сторон и сотрудничества. Строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы, формулировать собственное мнение. Использовать речь для регуляции своего действия. Ставить вопросы, обращаться за помощью.
Прыжковые упражнения (прыжки в длину и в высоту)	4	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Формулировать собственное мнение. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Подводить под понятие на основе

		прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	распознавания объектов, выделения существенных признаков.
Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность.	4	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия. Вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок.
Гимнастика с элементами акробатики (21час)			
Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.
Строевые упражнения	В процессе урока	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы, самостоятельно подают команды.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Висы и упоры, подъемы. Подтягивание, лазание	10	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных	Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

		упражнений.	Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
Опорные прыжки	5	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	
Акробатические упражнения и комбинации	6	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Вести устный диалог по технике выполнения акробатических упражнений. Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Сличать способ действия и его результат, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.
Спортивные игры – баскетбол (20 часов)			
Требования к технике безопасности	В процессе уроков	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять

		типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Игра в нападении, игровые действия 3:3,2:2.	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
Совершенствование техники бросков мяча	4	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
Совершенствование индивидуальной техники защиты	6	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

Совершенствование тактики игры	5	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.
Игра в соревновательном режиме.	2	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	Вносить изменения в план действия. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Задавать вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.

			Формулировать собственное мнение, слушать собеседника. Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания. Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. Вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок.
Спортивные игры – волейбол (30часов)			
Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Освоение и совершенствование техники приёма и передач мяча	5	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники	Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

		безопасности.	Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.
Совершенствование техники подач мяча.	3	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
Совершенствование техники нападающего удара	12	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	
Командные действия в нападении и защите, игра в соревновательном режиме.	8		
Спортивные игры – футбол (6 часов)			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и

			Формулировать собственное мнение, слушать собеседника; Разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Осознанно строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию. Договариваться о распределении ролей и функций в совместной деятельности. Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
Подготовка к выполнению видов испытаний			
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	В процессе уроков	Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам. Развивают физические качества. Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского	Определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.

		физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формулировать свои затруднения.
--	--	---	---

«Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей»10-11кл.

№	Тема урока по КТП	Тема НРЭК на данном уроке	Форма проведения	Планируемые результаты	Учет НРЭК.
1	Совершенствование тактики защитных действий.	Совершенствование игры «Ручной мяч».	Практический урок (игровой)	Научить выполнять технические действия в игре	Игры в соревновательном режиме.
2	Командные действия в защите и нападение.	Совершенствование игры «Ручной мяч».	Практический урок (соревновательный)	Научить приемам взаимодействия со сверстниками в процессе совместной игры.	Игры в соревновательном режиме.
3	Командные действия в защите и нападение.	Совершенствование игры «Ручной мяч».	Практический урок (соревновательный)	Научить анализировать и давать объективную оценку игровым	Игры в соревновательном режиме.

				действиям.	
4	Футбол Совершенство вание техники владения мячом.	Игра в мини- футбол	Практический урок (игровой)	Научить правильно выполнять ведение и передачу мяча броски по воротам.	Игры в соревнова- тельном режиме.
5	футбол Совершенст- зование техники владения мячом.	Игра в мини- футбол	Практический урок (игровой)	Научить тактическим действиям игры в футбол.	Игры в соревнова- тельном режиме.
6	футбол Совершенст- зование техники владения мячом.	Игра в мини- футбол	Практический урок (игровой)	Научить анализировать игровые ситуации.	Игры в соревнова- тельном режиме.
7	футбол Совершенст- зование техники владения мячом.	Игра в мини- футбол	Практический урок (игровой)	Научить выполнять судейские жесты и проводить соревнования.	Игры в соревнова- тельном режиме.

Оценочные материалы

Система оценки планируемых результатов.

Возрастающие требования к воспитанию молодежи, формированию у нее чувства ответственности, организованности и дисциплины требуют решительного искоренения проявления формализма в оценке знаний учащихся, преодоления процентомании.

Объективная, правильная и своевременная оценка знаний, умений и навыков учащихся имеет большое воспитательное значение. Она способствует повышению ответственности школьников за качество учебы, соблюдению учебной, трудовой, общественной дисциплины, вырабатывает требовательность учащихся к себе, правильную их самооценку, честность, правдивость.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями. Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом. По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста

скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Выведение итоговых оценок

За учебную четверть и учебный год ставится итоговая оценка. Она является единой и отражает в обобщенном виде все стороны подготовки ученика по физической культуре.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Для реализации системы оценивания используются следующие оценочные материалы:

класс	Автор, название, издательство, год выпуска
10-11 классы	1. Учебник «Физическая культура 10-11 классы», В.И.Лях Просвещение, 2014.
	2. Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич.
	3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)-

	5-6 ступень 4. Спортивное многоборье (тесты) Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (16-17 лет)
--	--

Характеристика оценочных материалов

Обязательные виды (тесты).

Соревнования лично-командные и включают в себя:

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или по пересеченной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег 30 м (юноши, девушки 6 класса), 60 м (юноши, девушки 7, 8, 9 классов), 100 м (юноши, девушки 10, 11 классов). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъём туловища из положения лёжа на спине (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнёр по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъём таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками - обязательно.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до ближайшего к данной линии места касания земли ногами или любой другой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Наклон вперед из положения сидя (юноши, девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная мерной линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см, руки вперед, ладони вниз. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается

Нормы оценивания.
Зачетные тесты и нормативы по физкультуре для учащихся 10-го класса

нормативы	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4.8	5.1	5.2	5.1	5.6	5.8
Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	195	175	165
6-ти минутный бег (м)	1400	1300	1250	1200	1100	1000
Подтягивание (раз)	18	15	11	11	9	7
Бег 100 м (сек)	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.3

Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту (см)	135	130	115	120	115	105
Метание гранаты 700-500 гр (м)	32	26	22	18	13	11
Бег 3000-2000м (мин)	15.0	16.0	17.0	10.1	11.4	12.4
Бег на выносливость (мин)	19	17	15	17	16	14
Гибкость (см)	12	9	5	7	12	14
Поднимание туловища (раз)	50	45	38	-	-	-
Угол в упоре (сек)	5	4	3	-	-	-

Подъём переворотом (раз)	3	2	1	-	-	-
Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	7	4	-	-	-
Челночный бег 3x10 м (сек)	8.2	8.0	7.6	9.7	9.3	8.7
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	135	125	115	145	135	125
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	25	21	16	23	20	15

Зачетные тесты и нормативы по физкультуре для учащихся 11-го класса

нормативы	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4.7	4.9	5.1	5.0	5.5	5.7
Прыжок в длину с места (см)	220	205	190	200	180	170
6-ти минутный бег (м)	1450	1350	1300	1250	1150	1050
Подтягивание (раз)	18	15	11	12	10	8
Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370	380	350	310

Прыжок в высоту (см)	135	130	120	120	115	105
Метание гранаты 700-500 гр (м)	38	30	26	23	18	12
Бег 3000-2000м (мин)	13.0	15.0	16.3	10.0	11.3	12.2
Бег на выносливость (мин)	20	18	16	18	17	15
Гибкость (см)	12	9	5	7	12	14
Поднимание туловища (раз)	52	46	42	-	-	-
Угол в упоре (сек)	8	6	4	-	-	-
Подъём переворотом (раз)	4	3	2	-	-	-

Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	10	7	-	-	-
Челночный бег 3x10 м (сек)	8.1	7.9	7.5	9.6	9.3	8.7
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	140	130	120	150	140	130
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	26	22	18	24	21	17

ТАБЛИЦА
оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)
Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (16 лет)

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки
	Бег 1000м (мин., сек.)	Челн. бег 3х10м (сек)	Бег 100 м (сек.)	Подтя- гивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000м (мин, сек)	Челн. бег 3х10м (сек)	Бег 100 м (сек.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)	
70	2.41,0	6,3	11,2	32	273	47	32	70	3.00,0	6,5	12,2	65	258	43	35	70
69	2.43,0	6,4	11,3	30	271	-	31	69	3.03,0	6,6	12,4	62	256	-	34	69
68	2.45,0	-	11,4	28	269	46	30	68	3.06,0	6,7	12,6	59	254	42	33	68
67	2.47,0	6,5	11,5	26	267	-	29	67	3.09,0	-	12,8	56	252	-	32	67
66	2.49,0	-	11,6	25	265	45	28	66	3.12,0	6,8	13,0	53	250	41	31	66
65	2.51,0	6,6	11,7	24	263	-	27	65	3.15,0	-	13,2	50	248	-	30	65
64	2.53,0	-	11,8	23	261	44	26	64	3.17,0	6,9	13,4	48	246	40	29	64
63	2.55,0	-	11,9	22	259	-	25	63	3.19,0	-	13,6	46	244	-	28	63
62	2.57,0	6,7	12,0	21	257	43	24	62	3.21,0	7,0	13,8	44	242	39	27	62
61	2.59,0	-	12,1	20	255	-	-	61	3.23,0	-	13,9	42	240	-	-	61
60	3.01,0	-	12,2	-	253	42	23	60	3.25,0	-	14,0	40	238	38	26	60
59	3.03,0	6,8	12,3	19	251	-	-	59	3.27,0	7,1	14,1	39	236	-	-	59
58	3.05,0	-	12,4	-	249	41	22	58	3.29,0	-	14,2	38	234	37	25	58
57	3.07,0	-	12,5	18	247	-	-	57	3.31,0	-	14,3	37	232	-	-	57
56	3.09,0	6,9	12,6	-	246	40	21	56	3.33,0	7,2	14,4	36	230	36	24	56
55	3.11,0	-	12,7	-	245	-	-	55	3.35,0	-	14,5	35	228	-	-	55
54	3.13,0	-	12,812,9	17	244	-	20	54	3.37,0	-	14,6	34	226	-	23	54
53	3.14,0	7,0	13,0	-	243	39	-	53	3.39,0	7,3	14,7	-	224	35	-	53
52	3.15,0	-	13,1	-	242	-	19	52	3.41,0	-	14,8	33	222	-	22	52
51	3.16,0	-	-	-	241	-	-	51	3.43,0	-	14,9	-	221	-	-	51
50	3.17,0	7,1	13,2	16	240	38	18	50	3.45,0	7,4	15,0	32	220	34	21	50
49	3.18,0	-	-	-	239	-	-	49	3.46,0	-	-	-	219	-	-	49
48	3.19,0	-	13,3	-	238	-	-	48	3.47,0	-	15,1	-	218	-	-	48
47	3.20,0	-	-	-	237	37	17	47	3.48,0	-	-	31	217	33	20	47
46	3.21,0	7,2	13,4	15	236	-	-	46	3.49,0	7,5	15,2	-	216	-	-	46
45	3.22,0	-	-	-	235	-	-	45	3.50,0	-	-	-	215	-	-	45
44	3.23,0	-	13,5	-	234	36	16	44	3.52,0	-	15,3	30	214	32	19	44
43	3.24,0	-	-	-	233	-	-	43	3.54,0	-	-	-	213	-	-	43
42	3.25,0	7,3	13,6	14	232	35	-	42	3.56,0	7,6	15,4	29	212	-	-	42
41	3.26,0	-	-	-	231	-	15	41	3.58,0	-	-	-	211	31	18	41
40	3.27,0	-	13,7	-	230	34	-	40	4.00,0	-	15,5	28	210	-	-	40
39	3.28,0	-	-	-	229	-	-	39	4.02,0	-	-	-	209	-	-	39
38	3.29,0	7,4	13,8	13	228	33	14	38	4.04,0	7,7	15,6	27	208	30	17	38
37	3.30,0	-	-13,9	-	227	-	-	37	4.06,0	-	15,7	-	207	-	-	37

36	3.31,0	-		-	226	32	-	36	4.08,0	-	15,8	26	206	-	-	36
35	3.32,0	-	14,0	-	225	-	13	35	4.10,0	-	15,9	-	205	29	16	35
34	3.34,0	7,5	14,1	12	224	31	-	34	4.12,0	7,8	16,0	25	203	-	-	34
33	3.36,0	-	14,2	-	223	-	-	33	4.14,0	-	16,1	-	201	-	-	33
32	3.38,0	-	14,3	-	222	30	12	32	4.16,0	-	16,2	24	199	28	15	32
31	3.40,0	7,6	14,4	-	221	-	-	31	4.18,0	7,9	16,3	-	197	-	-	31
30	3.42,0	-	14,5	11	220	29	11	30	4.20,0	-	16,4	23	195	27	-	30
29	3.44,0	-	14,6	-	219	-	-	29	4.23,0	-	16,5	-	193	-	14	29
28	3.46,0	7,7	14,7	-	218	28	10	28	4.26,0	8,0	16,6	22	191	26	-	28
27	3.48,0	-	14,8	-	217	-	-	27	4.29,0	-	16,7	-	189	-	-	27
26	3.50,0	-	14,9	10	216	27	9	26	4.32,0	-	16,8	21	187	25	13	26
25	3.52,0	7,8	15,0	-	215	-	-	25	4.35,0	8,1	16,9	-	185	-	-	25
24	3.55,0	-	15,1	-	213	26	8	24	4.38,0	-	17,0	20	183	24	12	24
23	3.58,0	-	15,2	-	211	-	-	23	4.41,0	-	17,1	-	181	-	-	23
22	4.01,0	7,9	15,315,4	9	209	25	7	22	4.44,0	8,2	17,2	19	179	23	11	22
21	4.04,0	-		-	207	-	-	21	4.47,0	-	17,3	-	177	-	-	21
20	4.07,0	8,0	15,5	-	205	24	6	20	4.50,0	8,3	17,4	18	175	22	10	20
19	4.10,0	-	15,6	8	203	-	-	19	4.53,0	-	17,5	-	173	-	-	19
18	4.13,0	8,1	15,7	-	201	23	5	18	4.56,0	8,4	17,7	17	171	21	9	18
17	4.16,0	-	15,8	-	199	22	-	17	4.59,0	-	17,9	-	169	-	-	17
16	4.20,0	8,2	15,9	7	197	21	4	16	5.02,0	8,5	18,1	16	167	20	8	16
15	4.24,0	-	16,0	-	195	20	-	15	5.05,0	-	18,3	-	165	19	-	15
14	4.28,0	8,3	16,2	-	193	19	3	14	5.09,0	8,6	18,5	15	163	18	7	14
13	4.32,0	-	16,4	6	191	18	-	13	5.13,0	-	18,7	-	161	17	-	13
12	4.36,0	8,4	16,6	-	189	17	2	12	5.17,0	8,7	18,9	14	159	16	6	12
11	4.40,0	-	16,8	-	187	16	-	11	5.21,0	-	19,1	-	157	15	-	11
10	4.44,0	8,5	17,0	5	185	15	1	10	5.25,0	8,8	19,3	13	155	14	5	10
9	4.48,0	-	17,2	-	182	14	-	9	5.29,0	-	19,6	12	153	13	-	9
8	4.52,0	8,6	17,4	-	179	13	0	8	5.33,0	8,9	19,9	11	151	12	4	8
7	4.56,0	-	17,6	4	176	12	-	7	5.37,0	-	20,2	10	149	11	3	7
6	5.00,0	8,7	17,8	-	173	11	-1	6	5.41,0	9,0	20,5	9	147	10	2	6
5	5.05,0	-	18,0	-	170	10	-	5	5.45,0	-	20,8	8	144	9	1	5
4	5.10,0	8,8	18,2	3	167	9	-2	4	5.50,0	9,1	21,1	7	141	8	0	4
3	5.15,0	-	18,4	-	163	8	-3	3	5.55,0	-	21,4	6	138	7	-1	3
2	5.20,0	8,9	18,7	-	159	7	-4	2	6.00,0	9,2	21,7	5	135	6	-2	2
1	5.25,0	9,0	19,0	2	155	6	-5	1	6.05,0	9,3	22,0	4	132	5	-3	1

Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (17 лет)

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки
	Бег 1000м (мин., сек.)	Челн. бег 3х10м (сек)	Бег 100 м (сек.)	Подтя- гивание (кол- во раз)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000м (мин, сек)	Челн. бег 3х10м (сек)	Бег 100м (сек.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)	
70	2.38,0	6,2	11,0	34	275	48	32	70	3.00,0	6,5	12,2	65	258	43	35	70
69	2.40,0	6,3	11,2	32	273	-	31	69	3.03,0	6,6	12,4	62	256	-	34	69
68	2.42,0	-	11,4	30	271	47	30	68	3.06,0	6,7	12,6	59	254	42	33	68
67	2.44,0	6,4	11,6	28	269	-	29	67	3.09,0	-	12,8	56	252	-	32	67
66	2.46,0	-	11,8	26	267	46	28	66	3.12,0	6,8	13,0	53	250	41	31	66
65	2.48,0	6,5	11,9	25	265	-	27	65	3.15,0	-	13,2	50	248	-	30	65
64	2.50,0	-	12,0	24	263	45	26	64	3.17,0	6,9	13,4	48	246	40	29	64
63	2.52,0	-	12,1	23	261	-	-	63	3.19,0	-	13,6	46	244	-	28	63
62	2.54,0	6,6	12,2	22	259	44	25	62	3.21,0	7,0	13,8	44	242	39	27	62
61	2.56,0	-	12,3	21	257	-	-	61	3.23,0	-	13,9	42	240	-	-	61
60	2.58,0	-	12,4	-	255	43	24	60	3.25,0	-	14,0	40	238	38	26	60
59	3.00,0	6,7	12,5	20	254	-	-	59	3.27,0	7,1	14,1	39	236	-	-	59
58	3.02,0	-	12,6	-	253	42	23	58	3.29,0	-	14,2	38	234	37	25	58
57	3.04,0	-	-	19	252	-	-	57	3.31,0	-	14,3	37	232	-	-	57
56	3.06,0	6,8	12,7	-	251	41	22	56	3.33,0	7,2	14,4	36	230	36	24	56
55	3.07,0	-	-	-	250	-	-	55	3.35,0	-	14,5	35	228	-	-	55
54	3.08,0	-	12,8	18	249	-	21	54	3.37,0	-	14,6	34	226	-	23	54
53	3.09,0	6,9	-	-	248	40	-	53	3.39,0	7,3	14,7	-	224	35	-	53
52	3.10,0	-	12,9	-	247	-	20	52	3.41,0	-	14,8	33	222	-	22	52
51	3.11,0	-	-	-	246	-	-	51	3.43,0	-	14,9	-	221	-	-	51
50	3.12,0	7,0	13,0	17	245	39	19	50	3.45,0	7,4	15,0	32	220	34	21	50
49	3.13,0	-	-	-	244	-	-	49	3.46,0	-	-	-	219	-	-	49
48	3.14,0	-	-	-	243	-	-	48	3.47,0	-	15,1	-	218	-	-	48
47	3.15,0	-	13,1	-	242	38	18	47	3.48,0	-	-	31	217	33	20	47
46	3.16,0	7,1	-	16	241	-	-	46	3.49,0	7,5	15,2	-	216	-	-	46
45	3.17,0	-	-	-	240	-	-	45	3.50,0	-	-	-	215	-	-	45
44	3.18,0	-	13,2	-	239	37	17	44	3.52,0	-	15,3	30	214	32	19	44
43	3.19,0	-	-	-	238	-	-	43	3.54,0	-	-	-	213	-	-	43
42	3.20,0	7,2	-	15	237	36	-	42	3.56,0	7,6	15,4	29	212	-	-	42
41	3.21,0	-	13,3	-	236	-	16	41	3.58,0	-	-	-	211	31	18	41

V.

40	3.22,0	-	-	-	235	35	-	40	4.00,0	-	15,5	28	210	-	-	40
39	3.23,0	-	13,4	-	234	-	-	39	4.02,0	-	-	-	209	-	-	39
38	3.24,0	7,3	-	14	233	34	15	38	4.04,0	7,7	15,6	27	208	30	17	38
37	3.25,0	-	13,5	-	232	-	-	37	4.06,0	-	15,7	-	207	-	-	37
36	3.26,0	-	-	-	231	33	-	36	4.08,0	-	15,8	26	206	-	-	36
35	3.27,0	-	13,6	-	230	-	14	35	4.10,0	-	15,9	-	205	29	16	35
34	3.28,0	7,4	-	13	229	32	-	34	4.12,0	7,8	16,0	25	203	-	-	34
33	3.29,0	-	13,7	-	228	-	-	33	4.14,0	-	16,1	-	201	-	-	33
32	3.31,0	-	-	-	227	31	13	32	4.16,0	-	16,2	24	199	28	15	32
31	3.33,0	7,5	13,8	-	226	-	-	31	4.18,0	7,9	16,3	-	197	-	-	31
30	3.35,0	-	-	12	225	30	12	30	4.20,0	-	16,4	23	195	27	-	30
29	3.37,0	-	13,9	-	224	-	-	29	4.23,0	-	16,5	-	193	-	14	29
28	3.39,0	7,6	-	-	223	29	11	28	4.26,0	8,0	16,6	22	191	26	-	28
27	3.41,0	-	14,0	-	222	-	-	27	4.29,0	-	16,7	-	189	-	-	27
26	3.43,0	-	-	11	221	28	10	26	4.32,0	-	16,8	21	187	25	13	26
25	3.45,0	7,7	14,1	-	220	-	-	25	4.35,0	8,1	16,9	-	185	-	-	25
24	3.47,0	-	14,2	-	218	27	9	24	4.38,0	-	17,0	20	183	24	12	24
23	3.50,0	-	14,3	-	216	-	-	23	4.41,0	-	17,1	-	181	-	-	23
22	3.53,0	7,8	14,4	10	214	26	8	22	4.44,0	8,2	17,2	19	179	23	11	22
21	3.56,0	-	14,5	-	212	-	-	21	4.47,0	-	17,3	-	177	-	-	21
20	3.59,0	-	14,6	-	210	25	7	20	4.50,0	8,3	17,4	18	175	22	10	20
19	4.02,0	7,9	14,7	-	208	-	-	19	4.53,0	-	17,5	-	173	-	-	19
18	4.05,0	-	14,8	9	206	24	6	18	4.56,0	8,4	17,7	17	171	21	9	18
17	4.08,0	-	14,9	-	204	23	-	17	4.59,0	-	17,9	-	169	-	-	17
16	4.11,0	8,0	15,0	-	202	22	5	16	5.02,0	8,5	18,1	16	167	20	8	16
15	4.15,0	-	15,1	8	200	21	-	15	5.05,0	-	18,3	-	165	19	-	15
14	4.19,0	8,1	15,2	-	198	20	4	14	5.09,0	8,6	18,5	15	163	18	7	14
13	4.23,0	-	15,3	-	196	19	-	13	5.13,0	-	18,7	-	161	17	-	13
12	4.27,0	8,2	15,4	7	194	18	3	12	5.17,0	8,7	18,9	14	159	16	6	12
11	4.31,0	-	15,6	-	192	17	-	11	5.21,0	-	19,1	-	157	15	-	11
10	4.35,0	8,3	15,8	-	190	16	2	10	5.25,0	8,8	19,3	13	155	14	5	10
9	4.39,0	-	16,016,2	6	188	15	-	9	5.29,0	-	19,6	12	153	13	-	9
8	4.43,0	8,4	16,4	-	186	14	1	8	5.33,0	8,9	19,9	11	151	12	4	8
7	4.47,0	-	16,6	-	183	13	-	7	5.37,0	-	20,2	10	149	11	3	7
6	4.51,0	8,5	-	5	180	12	0	6	5.41,0	9,0	20,5	9	147	10	2	6
5	4.55,0	-	16,9	-	177	11	-1	5	5.45,0	-	20,8	8	144	9	1	5
4	5.00,0	8,6	17,2	-	174	10	-2	4	5.50,0	9,1	21,1	7	141	8	0	4
3	5.05,0	-	17,5	4	171	9	-3	3	5.55,0	-	21,4	6	138	7	-1	3
2	5.10,0	8,7	17,7	-	168	8	-4	2	6.00,0	9,2	21,7	5	135	6	-2	2
1	5.15,0	8,8	18,0	3	165	7	-5	1	6.05,0	9,3	22,0	4	132	5	-3	1

СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

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

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

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135

5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Лобанкова Ольга Станиславовна

Действителен с 04.05.2021 по 04.05.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Лобанкова Ольга Станиславовна

Действителен с 04.05.2021 по 04.05.2022