

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 43 с углубленным изучением отдельных предметов»

УТВЕРЖДАЮ



Директор МОУ «Средняя школа №43»

А.А. Ханцевич

**Рабочая программа**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**

Срок реализации 2 года

**10-11 класс**

**Разработчики программы:**  
**учителя физической культуры**

Рассмотрена на МО  
учителей физической культуры и  
ОБЖ  
протокол №1 от 29.08.2020г.

Принята на педсовете  
протокол № 1 от 31.08.2020г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных программ, в зависимости от особенностей региона – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

### Цель программы:

- 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, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. .

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- углубленное обучение физическим упражнениям из основных видов спорта, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям утренней гимнастикой, физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- обучение простейшим способам самоконтроля физической нагрузки, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности, оказания первой помощи при травмах;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- формирование общих представлений о физической культуре личности, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, личной гигиене, физическом развитии и физической подготовленности;
- формировать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности;
- развитие волевых и нравственных качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий

физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;

- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Теоретическая и функциональная подготовка к сдаче нормативов «ГТО»

- формирование знаний о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции материнства и отцовства, подготовка к службе в армии

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

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 передвижений;
- 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.

## **Содержание учебного предмета**

Для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение предмета на уровне основного общего образования отводится 204 часов из расчета 3 часа в неделю 10-11 класс.

### **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 подачи 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.

#### **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; Метание 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).

**Тематическое планирование по физкультуре для 10 класса**

**по УМК «Школа России»**

**учебник В.И. Лях Физическая культура 10-11 классы**

**(издательство «Просвещение»)**

**102 часа.**

| <b>№<br/>п/п</b>                              | <b>№</b> | <b>Тема урока</b>                                                                                                                                               | <b>Кол-во<br/>часов</b> |
|-----------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Легкая атлетика, спортивные игры -27ч.</b> |          |                                                                                                                                                                 |                         |
| 1                                             | 1        | Правила безопасности на занятиях. Влияние физ. упражнений на формирование личности. Понятие о физ. совершенстве человека. Методы самоконтроля во время занятий. | 1ч                      |
| 2                                             | 2        | Обучение беговым упражнениям. Финиш в беге на различные дистанции. Бег 30, 60 м. Стартовый разгон.                                                              | 1ч                      |
| 3                                             | 3        | Обучение эстафетному бегу. Финиш в беге на различные дистанции. Бег 30, 60 м. Стартовый разгон. Бег 100 м.                                                      | 1ч                      |
| 4                                             | 4        | Беговые упражнения. Финиш в беге на различные дистанции. Бег 30, 60 м - входящий контроль. Стартовый разгон. Бег 100 м.                                         | 1ч                      |
| 5                                             | 5        | Челночный бег, прыжок в длину с места - входящий контроль.                                                                                                      | 1ч                      |
| 6                                             | 6        | Наклон вперед, подтягивание (ю), поднимание туловища (д) - входящий контроль.                                                                                   | 1ч                      |
| 7                                             | 7        | Бег 30 м, 2000 м - входящий контроль.                                                                                                                           | 1ч                      |
| 8                                             | 8        | Бег 100м. Эстафетный бег. Метание м/мяча на дальность с разбега.                                                                                                | 1ч                      |
| 9                                             | 9        | Бег 100м - входящий контроль. Эстафетный бег. Метание м/мяча на дальность с разбега.                                                                            | 1ч                      |
| 10                                            | 10       | Эстафетный бег - входящий контроль. Метание м/мяча на дальность с разбега. Метание гранаты 500 гр (дев), 700 гр (юн) на дальность.                              | 1ч                      |
| 11                                            | 11       | Метание м/мяча на дальность с разбега - входящий контроль. Метание гранаты 500 г (дев), 700 г (юн) на дальность. Прыжок в длину с разбега.                      | 1ч                      |
| 12                                            | 12       | Метание гранаты 500 г (дев), 700 г (юн) на дальность - входящий контроль. Прыжок в длину с разбега.                                                             | 1ч                      |
| 13                                            | 13       | Бег 2000м (дев), 3000 м (юн) - входящий контроль. Прыжок в длину с разбега.                                                                                     | 1ч                      |
| 14                                            | 14       | Прыжок в длину с разбега - входящий контроль.                                                                                                                   | 1ч                      |
| 15                                            | 15       | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Техника штрафного броска.                                                                                                | 1ч                      |
| 16                                            | 16       | Вырывание и выбивание мяча. Техника штрафного броска.                                                                                                           | 1ч                      |
| 17                                            | 17       | Вырывание и выбивание мяча. Техника штрафного броска. Передача мяча двумя и одной руками в движении.                                                            | 1ч                      |

|                                                     |      |                                                                                                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 18                                                  | 18   | Вырывание и выбивание мяча. Техника штрафного броска - входящий контроль. Передача мяча двумя и одной руками в движении. Двусторонняя игра.                                                     | 1ч |
| 19                                                  | 19   | Передача мяча двумя и одной руками в движении - входящий контроль. Двусторонняя игра.                                                                                                           | 1ч |
| 20                                                  | 20   | Двусторонняя игра - входящий контроль.                                                                                                                                                          | 1ч |
| 21                                                  | 21   | Волейбол. Верхняя, нижняя пр.подача в определенные зоны.                                                                                                                                        | 1ч |
| 22                                                  | 22   | Верхняя, нижняя пр.подача в определенные зоны.                                                                                                                                                  | 1ч |
| 23                                                  | 23   | Верхняя, нижняя пр.подача в определенные зоны - входящий контроль. Прием подачи с передачей во 2, 3, 4 зоны.                                                                                    | 1ч |
| 24                                                  | 24   | Нападающий удар - входящий контроль. Прием подачи с передачей во 2, 3, 4 зоны. Двусторонняя игра.                                                                                               | 1ч |
| 25                                                  | 25   | Прием подачи с передачей во 2, 3, 4 зоны - входящий контроль. Двусторонняя игра.                                                                                                                | 1ч |
| 26                                                  | 26   | Двусторонняя игра - входящий контроль.                                                                                                                                                          | 1ч |
| 27                                                  | 27   | Правила безопасного поведения на уроках. Влияние физ.упражнений на формирование личности. Понятие о физ.совершенстве человека. Методы самоконтроля во время занятий - входящий контроль.        |    |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики - 21 час.</b> |      |                                                                                                                                                                                                 |    |
| 28                                                  | 1    | Гимнастика. Правила безопасного поведения на занятиях. Индивидуальные показатели физ.развития и УФП. Общее понятие о структуре физкультурного занятия. Оказание доврачебной помощи при травмах. | 1ч |
| 29-32                                               | 2-5  | Строевые упражнения. Юноши: передвижение в висе на руках. Девушки: подтягивание в висе лежа.                                                                                                    | 4ч |
| 33                                                  | 6    | Строевые упражнения - входящий контроль. Юноши: стойка на голове и руках, длинный кувырок через препятствия. Девушки: комплекс ОРУ на 32 счета, комбинация на бревне.                           | 1ч |
| 34                                                  | 7    | Юноши: стойку на голове и руках - входящий контроль, длинный кувырок через препятствия. Девушки: комплекс ОРУ на 32 счета - входящий контроль, комбинация на бревне.                            | 1ч |
| 35                                                  | 8    | Юноши: длинный кувырок через препятствия - входящий контроль. Девушки: комбинация на бревне - входящий контроль.                                                                                | 1ч |
| 36-37                                               | 9-10 | Акробатическая комбинация.                                                                                                                                                                      | 2ч |
| 38-39                                               | 11   | Акробатическая комбинация. Юноши: подъем силой и переворот в упор на перекладине. Девушки: Комплекс упражнений со скакалкой.                                                                    | 1ч |
| 40-41                                               | 12   | Акробатическая комбинация - входящий контроль. Юноши: подъем силой и переворот в упор на перекладине. Девушки: Комплекс упражнений со скакалкой.                                                | 1ч |

|                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 42                                                    | 13    | Юноши: подъем силой и переворот в упор на перекладине, опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Девушки: Комплекс упражнений со скакалкой, опорный прыжок через коня.                                          | 1ч |
| 42                                                    | 14    | Юноши: подъем силой и переворот в упор на перекладине - входящий контроль, опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Девушки: Комплекс упражнений со скакалкой - входящий контроль, опорный прыжок через коня.  | 1ч |
| 43-44                                                 | 15-16 | Юноши: опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Девушки: опорный прыжок через коня.                                                                                                                            | 2ч |
| 45                                                    | 17    | Юноши: опорный прыжок через коня в длину ноги врозь - входящий контроль. Девушки: опорный прыжок через коня - входящий контроль.                                                                                    | 1ч |
| 46                                                    | 18    | Юноши: подтягивание в висе на перекладине, прыжки через скакалку. Девушки: поднимание туловища, прыжки через скакалку.                                                                                              | 1ч |
| 47                                                    | 19-20 | Юноши: подтягивание в висе на перекладине, прыжки через скакалку - входящий контроль. Девушки: поднимание туловища, прыжки через скакалку - входящий контроль.                                                      | 2ч |
| 48                                                    | 21    | Гимнастика. Правила безопасного поведения на занятиях. Индивидуальные показатели физ.развития и УФП. Общее понятие о структуре физкультурного занятия. Оказание доврачебной помощи при травмах - входящий контроль. | 1  |
| <b>Лыжная подготовка, спортивные игры – 26 часов.</b> |       |                                                                                                                                                                                                                     |    |
| 49                                                    | 1     | Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.                                                                                                           | 1ч |
| 50                                                    | 2     | Совершенствование техники ПХ и ОХ                                                                                                                                                                                   | 1ч |
| 51                                                    | 3     | Техника переходов с ПХ на ОХ                                                                                                                                                                                        | 1ч |
| 52                                                    | 4     | Техника переходов с ОХ на ПХ                                                                                                                                                                                        | 1ч |
| 53                                                    | 5     | Передвижение по дистанции и тактика применения ЛХ                                                                                                                                                                   | 1ч |
| 54                                                    | 6     | Совершенствование способы преодоления подъемов и спусков                                                                                                                                                            | 1ч |
| 55                                                    | 7     | Совершенствование способов торможения и поворотов                                                                                                                                                                   | 1ч |
| 56-57                                                 | 8-9   | Передвижение по дистанции до 10 км и тактика применения ЛХ                                                                                                                                                          | 2ч |
| 58-60                                                 | 10-12 | Техника и тактика применения коньковых ходов                                                                                                                                                                        | 3ч |
| 61                                                    | 13    | Правила соревнований по лыжным гонкам.                                                                                                                                                                              | 1ч |
| 62-63                                                 | 14-15 | Прохождение дистанции до 10 км . Развитие выносливости, координации. Совершенствование техники                                                                                                                      | 2ч |
| 64                                                    | 16    | Техника прохождения неровностей. Развитие координации                                                                                                                                                               | 1ч |
| 65                                                    | 17    | Особенности физической подготовки лыжника                                                                                                                                                                           | 1ч |
| 66                                                    | 18-19 | Прохождение дистанции до 10 км .Развитие выносливости, координации. Совершенствование                                                                                                                               | 2ч |
| 67                                                    | 20    | Игры на лыжах                                                                                                                                                                                                       | 1ч |

|                                                    |       |                                                                                                                         |    |
|----------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 68-69                                              | 21-22 | Тактика применения лыжных ходов в зависимости от рельефа                                                                | 2ч |
| 71-73                                              | 23-25 | Прохождение дистанции до 10 км . Развитие выносливости, координации. Совершенствование техники                          | 3ч |
| 74                                                 | 26    | Контрольный норматив 3км (д)5км(м). Развитие выносливости, координации. Совершенствование техники                       | 1ч |
| <b>Легкая атлетика, подвижные игры - 28 часов.</b> |       |                                                                                                                         |    |
| 75                                                 | 1     | Правила безопасного поведения на уроках. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека. | 1ч |
| 76-78                                              | 2-4   | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».                                                                     | 3ч |
| 79                                                 | 5     | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - входящий контроль.                                                 | 1ч |
| 80                                                 | 6     | Баскетбол. Броски мяча в движении после 2 шагов. Персональная защита.                                                   | 1ч |
| 81                                                 | 7     | Броски мяча в движении после 2 шагов. Персональная защита. Двусторонняя игра.                                           | 1ч |
| 82                                                 | 8     | Персональная защита - входящий контроль. Двусторонняя игра.                                                             | 1ч |
| 83-85                                              | 9-11  | Двусторонняя игра - входящий контроль.                                                                                  | 2ч |
| 86                                                 | 12    | Волейбол. Передача мяча у сетки. Игра в нападении и защите.                                                             | 1ч |
| 87                                                 | 13    | Передача мяча у сетки. Игра в нападении и защите. Двусторонняя игра.                                                    | 1ч |
| 88                                                 | 14    | Игра в нападении и защите - входящий контроль. Двусторонняя игра.                                                       | 1ч |
| 89-91                                              | 15-17 | Двусторонняя игра - входящий контроль.                                                                                  | 3ч |
| 92                                                 | 18    | Низкий старт, бег по повороту. Передача эстафеты.                                                                       | 1ч |
| 93                                                 | 19    | Низкий старт, бег по повороту - входящий контроль. Передача эстафеты. Бег 60 м. Метание гранаты на дальность с разбега. | 1ч |
| 94                                                 | 20    | Бег 60 м - входящий контроль. Метание гранаты на дальность с разбега.                                                   | 1ч |
| 95                                                 | 21    | Метание гранаты на дальность с разбега - входящий контроль. Прыжок в длину.                                             | 1ч |
| 96                                                 | 22    | Прыжок в длину. Бег 2000 м.                                                                                             | 1ч |
| 97                                                 | 23    | Прыжок в длину - входящий контроль. Бег 2000 м.                                                                         | 1ч |
| 9                                                  | 24    | Бег 2000 м.                                                                                                             | 1ч |
| 99                                                 | 25    | Бег 2000 м - входящий контроль.                                                                                         | 1ч |
| 100                                                | 26    | Челночный бег, прыжок в длину с места - входящий контроль.                                                              | 1ч |
| 101                                                | 27    | Наклон вперед, подтягивание (м), поднимание туловища (д) - входящий контроль.                                           | 1ч |
| 102                                                | 28    | Развитие физических качеств л/а подвижными играми. Подведение итогов                                                    | 1ч |

**Тематическое планирование по физкультуре для 11 класса**

**по УМК «Школа России»**

**учебник В.И. Лях Физическая культура 10-11 классы**

**(издательство «Просвещение»)**

**102 часа.**

| <b>№<br/>п/п</b>                              | <b>№</b> | <b>Тема урока</b>                                                                                                                                               | <b>Кол-во<br/>часов</b> |
|-----------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Легкая атлетика, спортивные игры -27ч.</b> |          |                                                                                                                                                                 |                         |
| 1                                             | 1        | Правила безопасности на занятиях. Влияние физ. упражнений на формирование личности. Понятие о физ. совершенстве человека. Методы самоконтроля во время занятий. | 1ч                      |
| 2                                             | 2        | Обучение беговым упражнениям. Финиш в беге на различные дистанции. Бег 30, 60 м. Стартовый разгон.                                                              | 1ч                      |
| 3                                             | 3        | Обучение эстафетному бегу. Финиш в беге на различные дистанции. Бег 30, 60 м. Стартовый разгон. Бег 100 м.                                                      | 1ч                      |
| 4                                             | 4        | Беговые упражнения. Финиш в беге на различные дистанции. Бег 30, 60 м - входящий контроль. Стартовый разгон. Бег 100 м.                                         | 1ч                      |
| 5                                             | 5        | Челночный бег, прыжок в длину с места - входящий контроль.                                                                                                      | 1ч                      |
| 6                                             | 6        | Наклон вперед, подтягивание (ю), поднимание туловища (д) - входящий контроль.                                                                                   | 1ч                      |
| 7                                             | 7        | Бег 30 м, 2000 м - входящий контроль.                                                                                                                           | 1ч                      |
| 8                                             | 8        | Бег 100м. Эстафетный бег. Метание м/мяча на дальность с разбега.                                                                                                | 1ч                      |
| 9                                             | 9        | Бег 100м - входящий контроль. Эстафетный бег. Метание м/мяча на дальность с разбега.                                                                            | 1ч                      |
| 10                                            | 10       | Эстафетный бег - входящий контроль. Метание м/мяча на дальность с разбега. Метание гранаты 500 гр (дев), 700 гр (юн) на дальность.                              | 1ч                      |
| 11                                            | 11       | Метание м/мяча на дальность с разбега - входящий контроль. Метание гранаты 500 г (дев), 700 г (юн) на дальность. Прыжок в длину с разбега.                      | 1ч                      |
| 12                                            | 12       | Метание гранаты 500 г (дев), 700 г (юн) на дальность - входящий контроль. Прыжок в длину с разбега.                                                             | 1ч                      |
| 13                                            | 13       | Бег 2000м (дев), 3000 м (юн) - входящий контроль. Прыжок в длину с разбега.                                                                                     | 1ч                      |
| 14                                            | 14       | Прыжок в длину с разбега - входящий контроль.                                                                                                                   | 1ч                      |
| 15                                            | 15       | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Техника штрафного броска.                                                                                                | 1ч                      |
| 16                                            | 16       | Вырывание и выбивание мяча. Техника штрафного броска.                                                                                                           | 1ч                      |
| 17                                            | 17       | Вырывание и выбивание мяча. Техника штрафного броска. Передача мяча двумя и одной руками в движении.                                                            | 1ч                      |

|                                                     |      |                                                                                                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 18                                                  | 18   | Вырывание и выбивание мяча. Техника штрафного броска - входящий контроль. Передача мяча двумя и одной руками в движении. Двусторонняя игра.                                                     | 1ч |
| 19                                                  | 19   | Передача мяча двумя и одной руками в движении - входящий контроль. Двусторонняя игра.                                                                                                           | 1ч |
| 20                                                  | 20   | Двусторонняя игра - входящий контроль.                                                                                                                                                          | 1ч |
| 21                                                  | 21   | Волейбол. Верхняя, нижняя пр.подача в определенные зоны.                                                                                                                                        | 1ч |
| 22                                                  | 22   | Верхняя, нижняя пр.подача в определенные зоны.                                                                                                                                                  | 1ч |
| 23                                                  | 23   | Верхняя, нижняя пр.подача в определенные зоны - входящий контроль. Прием подачи с передачей во 2, 3, 4 зоны.                                                                                    | 1ч |
| 24                                                  | 24   | Нападающий удар - входящий контроль. Прием подачи с передачей во 2, 3, 4 зоны. Двусторонняя игра.                                                                                               | 1ч |
| 25                                                  | 25   | Прием подачи с передачей во 2, 3, 4 зоны - входящий контроль. Двусторонняя игра.                                                                                                                | 1ч |
| 26                                                  | 26   | Двусторонняя игра - входящий контроль.                                                                                                                                                          | 1ч |
| 27                                                  | 27   | Правила безопасного поведения на уроках. Влияние физ.упражнений на формирование личности. Понятие о физ.совершенстве человека. Методы самоконтроля во время занятий - входящий контроль.        |    |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики - 21 час.</b> |      |                                                                                                                                                                                                 |    |
| 28                                                  | 1    | Гимнастика. Правила безопасного поведения на занятиях. Индивидуальные показатели физ.развития и УФП. Общее понятие о структуре физкультурного занятия. Оказание доврачебной помощи при травмах. | 1ч |
| 29-32                                               | 2-5  | Строевые упражнения. Юноши: передвижение в висе на руках. Девушки: подтягивание в висе лежа.                                                                                                    | 4ч |
| 33                                                  | 6    | Строевые упражнения - входящий контроль. Юноши: стойка на голове и руках, длинный кувырок через препятствия. Девушки: комплекс ОРУ на 32 счета, комбинация на бревне.                           | 1ч |
| 34                                                  | 7    | Юноши: стойку на голове и руках - входящий контроль, длинный кувырок через препятствия. Девушки: комплекс ОРУ на 32 счета - входящий контроль, комбинация на бревне.                            | 1ч |
| 35                                                  | 8    | Юноши: длинный кувырок через препятствия - входящий контроль. Девушки: комбинация на бревне - входящий контроль.                                                                                | 1ч |
| 36-37                                               | 9-10 | Акробатическая комбинация.                                                                                                                                                                      | 2ч |
| 38-39                                               | 11   | Акробатическая комбинация. Юноши: подъем силой и переворот в упор на перекладине. Девушки: Комплекс упражнений со скакалкой.                                                                    | 1ч |
| 40-41                                               | 12   | Акробатическая комбинация - входящий контроль. Юноши: подъем силой и переворот в упор на перекладине. Девушки: Комплекс упражнений со скакалкой.                                                | 1ч |

|                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 42                                                    | 13    | Юноши: подъем силой и переворот в упор на перекладине, опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Девушки: Комплекс упражнений со скакалкой, опорный прыжок через коня.                                          | 1ч |
| 42                                                    | 14    | Юноши: подъем силой и переворот в упор на перекладине - входящий контроль, опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Девушки: Комплекс упражнений со скакалкой - входящий контроль, опорный прыжок через коня.  | 1ч |
| 43-44                                                 | 15-16 | Юноши: опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Девушки: опорный прыжок через коня.                                                                                                                            | 2ч |
| 45                                                    | 17    | Юноши: опорный прыжок через коня в длину ноги врозь - входящий контроль. Девушки: опорный прыжок через коня - входящий контроль.                                                                                    | 1ч |
| 46                                                    | 18    | Юноши: подтягивание в висе на перекладине, прыжки через скакалку. Девушки: поднимание туловища, прыжки через скакалку.                                                                                              | 1ч |
| 47                                                    | 19-20 | Юноши: подтягивание в висе на перекладине, прыжки через скакалку - входящий контроль. Девушки: поднимание туловища, прыжки через скакалку - входящий контроль.                                                      | 2ч |
| 48                                                    | 21    | Гимнастика. Правила безопасного поведения на занятиях. Индивидуальные показатели физ.развития и УФП. Общее понятие о структуре физкультурного занятия. Оказание доврачебной помощи при травмах - входящий контроль. | 1  |
| <b>Лыжная подготовка, спортивные игры – 26 часов.</b> |       |                                                                                                                                                                                                                     |    |
| 49                                                    | 1     | Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.                                                                                                           | 1ч |
| 50                                                    | 2     | Совершенствование техники ПХ и ОХ                                                                                                                                                                                   | 1ч |
| 51                                                    | 3     | Техника переходов с ПХ на ОХ                                                                                                                                                                                        | 1ч |
| 52                                                    | 4     | Техника переходов с ОХ на ПХ                                                                                                                                                                                        | 1ч |
| 53                                                    | 5     | Передвижение по дистанции и тактика применения ЛХ                                                                                                                                                                   | 1ч |
| 54                                                    | 6     | Совершенствование способы преодоления подъемов и спусков                                                                                                                                                            | 1ч |
| 55                                                    | 7     | Совершенствование способов торможения и поворотов                                                                                                                                                                   | 1ч |
| 56-57                                                 | 8-9   | Передвижение по дистанции до 10 км и тактика применения ЛХ                                                                                                                                                          | 2ч |
| 58-60                                                 | 10-12 | Техника и тактика применения коньковых ходов                                                                                                                                                                        | 3ч |
| 61                                                    | 13    | Правила соревнований по лыжным гонкам.                                                                                                                                                                              | 1ч |
| 62-63                                                 | 14-15 | Прохождение дистанции до 10 км . Развитие выносливости, координации. Совершенствование техники                                                                                                                      | 2ч |
| 64                                                    | 16    | Техника прохождения неровностей. Развитие координации                                                                                                                                                               | 1ч |
| 65                                                    | 17    | Особенности физической подготовки лыжника                                                                                                                                                                           | 1ч |
| 66                                                    | 18-19 | Прохождение дистанции до 10 км .Развитие выносливости, координации. Совершенствование                                                                                                                               | 2ч |
| 67                                                    | 20    | Игры на лыжах                                                                                                                                                                                                       | 1ч |

|                                                    |       |                                                                                                                         |    |
|----------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 68-69                                              | 21-22 | Тактика применения лыжных ходов в зависимости от рельефа                                                                | 2ч |
| 71-73                                              | 23-25 | Прохождение дистанции до 10 км . Развитие выносливости, координации. Совершенствование техники                          | 3ч |
| 74                                                 | 26    | Контрольный норматив 3км (д)5км(м). Развитие выносливости, координации. Совершенствование техники                       | 1ч |
| <b>Легкая атлетика, подвижные игры - 28 часов.</b> |       |                                                                                                                         |    |
| 75                                                 | 1     | Правила безопасного поведения на уроках. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека. | 1ч |
| 76-78                                              | 2-4   | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».                                                                     | 3ч |
| 79                                                 | 5     | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - входящий контроль.                                                 | 1ч |
| 80                                                 | 6     | Баскетбол. Броски мяча в движении после 2 шагов. Персональная защита.                                                   | 1ч |
| 81                                                 | 7     | Броски мяча в движении после 2 шагов. Персональная защита. Двусторонняя игра.                                           | 1ч |
| 82                                                 | 8     | Персональная защита - входящий контроль. Двусторонняя игра.                                                             | 1ч |
| 83-85                                              | 9-11  | Двусторонняя игра - входящий контроль.                                                                                  | 2ч |
| 86                                                 | 12    | Волейбол. Передача мяча у сетки. Игра в нападении и защите.                                                             | 1ч |
| 87                                                 | 13    | Передача мяча у сетки. Игра в нападении и защите. Двусторонняя игра.                                                    | 1ч |
| 88                                                 | 14    | Игра в нападении и защите - входящий контроль. Двусторонняя игра.                                                       | 1ч |
| 89-91                                              | 15-17 | Двусторонняя игра - входящий контроль.                                                                                  | 3ч |
| 92                                                 | 18    | Низкий старт, бег по повороту. Передача эстафеты.                                                                       | 1ч |
| 93                                                 | 19    | Низкий старт, бег по повороту - входящий контроль. Передача эстафеты. Бег 60 м. Метание гранаты на дальность с разбега. | 1ч |
| 94                                                 | 20    | Бег 60 м - входящий контроль. Метание гранаты на дальность с разбега.                                                   | 1ч |
| 95                                                 | 21    | Метание гранаты на дальность с разбега - входящий контроль. Прыжок в длину.                                             | 1ч |
| 96                                                 | 22    | Прыжок в длину. Бег 2000 м.                                                                                             | 1ч |
| 97                                                 | 23    | Прыжок в длину - входящий контроль. Бег 2000 м.                                                                         | 1ч |
| 9                                                  | 24    | Бег 2000 м.                                                                                                             | 1ч |
| 99                                                 | 25    | Бег 2000 м - входящий контроль.                                                                                         | 1ч |
| 100                                                | 26    | Челночный бег, прыжок в длину с места - входящий контроль.                                                              | 1ч |
| 101                                                | 27    | Наклон вперед, подтягивание (м), поднимание туловища (д) - входящий контроль.                                           | 1ч |
| 102                                                | 28    | Развитие физических качеств л/а подвижными играми. Подведение итогов                                                    | 1ч |

## Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

| №<br>п/<br>п | Контрольное<br>упражнение<br>(тест)                                          | лет | Уровень        |           |            |             |             |             |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|
|              |                                                                              |     | Юноши          |           |            | Девушки     |             |             |
|              |                                                                              |     | Низкий         | Средний   | Высокий    | Низкий      | Средний     | Высокий     |
| 1            | Бег 30 м, с                                                                  | 16  | 5,2 -и ниже    | 5,1—4,8   | 4,4 и выше | 6,1 и ниже  | 5,95,3      | 4,8 и выше  |
|              |                                                                              | 17  | 5,1            | 5,0—4,7   | 4,3        | 6,1         | 5,9—5,3     | 4,8         |
| 2            | Челночный бег<br>3 x 10 м, с                                                 | 16  | 8,2 и ниже     | 8,0—7,7   | 7,3 и выше | 9,7 и ниже  | 9,3—8,7     | 8,4 и выше  |
|              |                                                                              | 17  | 8,1            | 7,9—7,5   | 7,2        | 9,6         | 9,3—8,7     | 8,4         |
| 3            | Прыжки в<br>длину с места,<br>см                                             | 16  | 180 и ниже     | 195—210   | 220 и выше | 160 и ниже  | 170—190     | 200 и выше  |
|              |                                                                              | 17  | 190            | 205—220   | 230        | 160         | 170—190     | 210         |
| 4            | 6-минутный<br>бег, м                                                         | 16  | 1300 и<br>выше | 1050—1200 | 900 и ниже | 1500 и выше | 1300—1400   | 1100 и ниже |
|              |                                                                              | 17  | 1300           | 1050—1200 | 900        | 1500        | 1300—1400   | 1100        |
| 5            | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя, см                                    | 16  | 5 и ниже       | 9—12      | 15 и выше  | 7 и ниже    | 12—14       | 20 и выше   |
|              |                                                                              | 17  | 5              | 9—12      | 15         | 7           | 12—14       | 20          |
| 6            | Подтягивание<br>на высокой<br>перекладине из<br>виса, кол-во<br>раз (юноши), | 16  | 4 и ниже       | 8—9       | 11 и выше  |             |             |             |
|              |                                                                              | 17  | 5              | 9—10      | 12         |             |             |             |
|              | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа<br>(девушки),<br>раз/мин      | 16  |                |           |            | 30          | 35          | 40          |
|              |                                                                              | 17  |                |           |            | 30 и больше | 35 и больше | 40 и больше |

