

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №57» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ Школа № 57
г.о. Самара
Хархалуп Ю.Е. Хархалуп
26 . 08 . 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Школа № 57
г.о. Самара
Людмила Ильинична Тюфтяева
Приказ № 163-п от 27 . 08 . 2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(базовый уровень)

Среднее общее образование

10- 11 классы

Составитель: учитель физической культуры Святкина Е.С.

Самара, 2020

Паспорт рабочей программы

Уровень общего образования	Среднее общее образование
Класс	10-11
Предметная область	Физическая культура, экология, основы безопасности жизнедеятельности
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	Базовый
Количество часов в неделю	10кл. -3 11кл. - 3
Количество часов в год	10кл – 102 11кл. - 102
Количество часов за уровень реализации	204
Срок реализации программы	2 года
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ФГОС СОО
Рабочая программа составлена на основе программы	Лях. В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: учебное пособие для ОО/ В.И. Лях.- 4-е изд. – М. Просвещение, 2019 г.
Учебник	Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для ОО: базовый уровень/В.И. Лях. – 8-е изд. - М.: Просвещение, 2020

Раздел 1.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысливания истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом

самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

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

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

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

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

7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами),

подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

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

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знати способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знати правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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).

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.

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-корригирующей 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.

Система оценки достижения планируемых результатов

Отметка достижений планируемых результатов обучающихся осуществляется в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ школы № 57 г. о. Самара».

Основными формами контроля при изучении курса «Физическая культура» являются зачетные занятия:

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

Критерии выставления оценок по физической культуре см. в «Приложении 2».

Кроме того, учитывается участие обучающихся в спортивных соревнованиях, оцениваются рефераты обучающихся и результаты проектной деятельности.

Промежуточная аттестация (годовая) по учебному предмету «Физическая культура» осуществляется по итогам учебного периода как среднее арифметическое результатов триместровых отметок. Итоговая отметка выставляется как среднее арифметическое годовой отметки и отметки за промежуточную аттестацию (годовую) в соответствии с правилами математического округления.

Раздел 2.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическое воспитание в средней школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у обучающихся ключевых компетенций учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

10 класс

Физическая культура как область знаний
История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Отметка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Отметка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Отметка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Отметка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации

движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

11 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной

направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

- Отметка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (деушки), упражнения на перекладине (юноши), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (юноши), упражнения на разновысоких брусьях (девушки)). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девушки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения

в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Отметка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Отметка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Отметка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.ⁱ

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации

движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Раздел 3.
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Согласно ООП СОО и учебному плану МБОУ Школы № 57 г.о. Самара всего на изучение физической культуры на этапе среднего общего образования выделяется 204 часа из расчета 3 часа в неделю с X по XI классы.

№ п/п	Наименование разделов	Классы	
		10кл.	11кл.
		Кол-во часов	Кол-во часов
1	Основы знаний	В процессе уроков	
2	Легкая атлетика	27	27
3	Баскетбол	20	20
4	Лыжная подготовка	13	13
5	Волейбол	17	17
6	Легкая атлетика	25	25
	Всего часов	102	102

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе волейбол.

Приложение 1

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (№ учебной недели)
Основы знаний			
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1 неделя
Легкая атлетика Спринтерский бег			
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	1 неделя
4 - 5	Низкий старт	2	2 неделя
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег	2	2- 3 неделя
8	Развитие скоростных способностей.	1	3 неделя
9	Развитие скоростной выносливости	1	3 неделя
Метание			
10	Метание гранаты	1	4 неделя
11	Метание гранаты	1	4 неделя
12	Метание гранаты на дальность.	1	4 неделя
Прыжки			
13-14	Прыжок в длину с места	2	5 неделя
15	Прыжок в длину с разбега.	1	5 неделя
16	Прыжок в длину с разбега.	1	6 неделя
Длительный бег			
17-18	Развитие выносливости.	2	6 неделя
19- 20	Развитие силовой выносливости	2	7 неделя
21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий	2	7- 8 неделя
23 -24	Переменный бег	2	8 неделя
25	Гладкий бег	1	9 неделя
26 -27	Кроссовая подготовка	2	9 неделя
Баскетбол			
28	ТБ на уроках баскетбола.	1	10 неделя
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		10 неделя
30 -32	Ловля и передача мяча.	3	10- 11 неделя
33-35	Ведение мяча	3	11- 12 неделя
36- 37	Бросок мяча	2	12- 13 неделя
38-39	Бросок мяча в движении.	2	13 неделя
40-41	Штрафной бросок.	2	14 неделя
42 -43	Тактика игры	2	14- 15 неделя
44-45	Техника защитных действий.	2	15 неделя
46	Зонная система защиты.	1	16 неделя
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	16 неделя

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (№ учебной недели)
Лыжная подготовка			
48	Охрана труда на уроках лыжной подготовки	1	16 неделя
49-50	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	2	17 неделя
51	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	1	17 неделя
52	Попеременный четырехшажный ход	1	18 неделя
53	Техника преодоления контруклонов	1	18 неделя
54	Торможение и поворот «плугом». скоростью	1	18 неделя
55	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1	19 неделя
56	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов	1	19 неделя
57	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	19 неделя
58	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	20 неделя
59-60	Совершенствование навыков катания с горок.	2	20 неделя
Волейбол			
61	Т.Б. на уроках волейбола.	1	21 неделя
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	21 неделя
63 -64	Прием и передача мяча.	2	21- 22 неделя
65 -66	Прием мяча после подачи	2	22 неделя
67-69	Подача мяча.	3	23 неделя
70 -72	Нападающий удар.	3	24 неделя
73 -74	Техника защитных действий.	2	25 неделя
75 -77	Тактика игры.	3	25- 26 неделя
Легкая атлетика			
Длительный бег			
78	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	26 неделя
79	Преодоление горизонтальных препятствий	1	26 неделя
80 -81	Развитие выносливости.	2	27 неделя
82-83	Переменный бег	2	27- 28 неделя
84-85	Кроссовая подготовка	2	28 неделя
86 -87	Развитие силовой выносливости	2	29 неделя
88	Гладкий бег	1	29 неделя
Спринтерский бег			
89 -90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	30 неделя
91 -92	Низкий старт.	2	30- 31 неделя
93 -94	Финальное усилие. Эстафетный бег	2	31 неделя
95	Развитие скоростных способностей.	1	32 неделя
96	Развитие скоростной выносливости	1	32 неделя
Метание			
97-98	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	32- 33 неделя
99	Метание гранаты на дальность.	1	33 неделя
100	Метание гранаты на дальность.	1	33 неделя
Прыжки			

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (№ учебной недели)
101-102	Развитие силовых и координационных способностей.	2	34 неделя

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (№ учебной недели)
<i>Основы знаний</i>			
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1 неделя
<i>Легкая атлетика</i>			
<i>Спринтерский бег</i>			
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	1 неделя
4 - 5	Низкий старт	2	2 неделя
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег	2	2- 3 неделя
8	Развитие скоростных способностей.	1	3 неделя
9	Развитие скоростной выносливости	1	3 неделя
<i>Метание</i>			
10	Метание гранаты	1	4 неделя
11	Метание гранаты	1	4 неделя
12	Метание гранаты на дальность.	1	4 неделя
<i>Прыжки</i>			
13-14	Прыжок в длину с места	2	5 неделя
15	Прыжок в длину с разбега.	1	5 неделя
16	Прыжок в длину с разбега.	1	6 неделя
<i>Длительный бег</i>			
17-18	Развитие выносливости.	2	6 неделя
19- 20	Развитие силовой выносливости	2	7 неделя
21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий	2	7- 8 неделя
23 -24	Переменный бег	2	8 неделя
25	Гладкий бег	1	9 неделя
26 -27	Кроссовая подготовка	2	9 неделя
<i>Баскетбол</i>			
28	ТБ на уроках баскетбола.	1	10 неделя
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		10 неделя
30 -32	Ловля и передача мяча.	3	10- 11 неделя
33-35	Ведение мяча	3	11- 12 неделя
36- 37	Бросок мяча	2	12- 13 неделя
38-39	Бросок мяча в движении.	2	13 неделя
40-41	Штрафной бросок.	2	14 неделя
42 -43	Тактика игры	2	14- 15 неделя
44-45	Техника защитных действий.	2	15 неделя
46	Зонная система защиты.	1	16 неделя
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	16 неделя
<i>Лыжная подготовка</i>			
48	Охрана труда на уроках лыжной подготовки	1	16 неделя
49-50	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	2	17 неделя

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (№ учебной недели)
51	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	1	17 неделя
52	Попеременный четырехшажный ход	1	18 неделя
53	Техника преодоления контруклонов	1	18 неделя
54	Торможение и поворот «плугом». скоростью	1	18 неделя
55	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1	19 неделя
56	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов	1	19 неделя
57	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	19 неделя
58	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	20 неделя
59-60	Совершенствование навыков катания с горок.	2	20 неделя
Волейбол			
61	Т.Б. на уроках волейбола.	1	21 неделя
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	21 неделя
63 -64	Прием и передача мяча.	2	21- 22 неделя
65 -66	Прием мяча после подачи	2	22 неделя
67-69	Подача мяча.	3	23 неделя
70 -72	Нападающий удар.	3	24 неделя
73 -74	Техника защитных действий.	2	25 неделя
75 -77	Тактика игры.	3	25- 26 неделя
Легкая атлетика			
Длительный бег			
78	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	26 неделя
79	Преодоление горизонтальных препятствий	1	26 неделя
80 -81	Развитие выносливости.	2	27 неделя
82-83	Переменный бег	2	27- 28 неделя
84-85	Кроссовая подготовка	2	28 неделя
86 -87	Развитие силовой выносливости	2	29 неделя
88	Гладкий бег	1	29 неделя
Спринтерский бег			
89 -90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	30 неделя
91 -92	Низкий старт.	2	30- 31 неделя
93 -94	Финальное усилие. Эстафетный бег	2	31 неделя
95	Развитие скоростных способностей.	1	32 неделя
96	Развитие скоростной выносливости	1	32 неделя
Метание			
97-98	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	32- 33 неделя
99	Метание гранаты на дальность.	1	33 неделя
100	Метание гранаты на дальность.	1	33 неделя
Прыжки			
101- 102	Развитие силовых и координационных способностей.	2	34 неделя

КРИТЕРИИ ВЫСТАВЛЕНИЯ ОЦЕНОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

стандарты и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

Юноши 10 класс

Тесты	Отметка в		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,4	8,5	8,7
Бег 100 м (с)	14,4	15,1	16,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3кг из-за головы (м)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость — наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3

Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки- 10класс

Тесты	Отметка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,0	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/4	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) <u>волейбол</u>	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – <u>баскетбол</u>	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - <u>баскетбол</u>	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90°).

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5).Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками

Юноши основной медицинской группы 11 класс

Тесты	Отметка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,0	8,3	8,5
Бег 100 м (с)	14,00	14,50	15,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м) (1)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см) (1)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3кг из-за головы (м) (1)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость — наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3)	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3

Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки. 11 класс

Тесты	Отметка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90°).

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

