

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**КОГ ОБУ СШ с УИОП пгт Ленинское**

**РАССМОТРЕНО**

Зам. Директора по УВР

---

С.В. Букетова  
[Протокол педсовета №8 от  
«27» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

---

И.С. Абатурова  
Приказ №113  
от «27» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).



# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека

(профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Техника безопасности во время занятий гимнастикой с основами акробатики. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техника безопасности во время занятий футболом . Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения во время занятий баскетболом. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом . Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и

нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Плавательная подготовка». Техника безопасности и правила поведения во время занятий плаванием. Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **11 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена и закаливание организма как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время

занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Спортивные игры».**

Футбол. Техника безопасности во время занятий футболом. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.

Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения во время занятий баскетболом. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

Техника безопасности и правила поведения во время занятий лёгкой атлетикой. Техника безопасности и правила поведения во время занятий гимнастикой. Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

*Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».*

*Общая физическая подготовка.*

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции,

эстафеты). Передвижения в виси и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами,

туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

#### *Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

#### *Специальная физическая подготовка.*

##### *Модуль «Гимнастика»*

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений

избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

#### *Модуль «Лёгкая атлетика»*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

#### *Модуль «Зимние виды спорта»*

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

#### *Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной

интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### **8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	12	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Модуль «Спортивные	22			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	игры». Баскетбол				
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	22			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	18			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	18			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная	4			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	деятельность				
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	20			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	20			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		52			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	18			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	18			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
1	Вводный инструктаж по физической культуре. Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	1		
2	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта (лёгкая атлетика).	1		
3	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
4	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта (лёгкая атлетика).	1		
5	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
6	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта (лёгкая атлетика).	1		
7	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
8	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об	1		

	истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.			
9	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
10	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Стартовая диагностика.	1		
11	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта (лёгкая атлетика).	1		
12	Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке и спортивному инвентарю и оборудованию для занятий тяжелой атлетикой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	1		
13	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1		
14	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
15	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта (лёгкая атлетика).	1		
16	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
17	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта (лёгкая атлетика).	1		
18	Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	1		
19	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	1		

	Тактические действия в защите и нападении.			
20	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении.	1		
21	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении.	1		
22	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении.	1		
23	Закрепление правил игры в волейбол в условиях игровой и учебной деятельности.	1		
24	Закрепление правил игры в волейбол в условиях игровой и учебной деятельности.	1		
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой с основами акробатики. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения.	1		
26	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1		
27	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	1		
28	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1		
29	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (гимнастика с основами акробатики), выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
30	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (гимнастика с основами акробатики), выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
31	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.	1		
32	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики предупреждения	1		

	перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.			
33	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	1		
34	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1		
35	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1		
36	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	1		
37	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1		
38	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1		
39	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	1		
40	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1		
41	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	1		
42	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1		
43	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (гимнастика с основами акробатики), выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
44	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (гимнастика с основами акробатики), выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
45	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем	1		

	физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.			
46	Техника безопасности и правила поведения во время лыжной подготовки. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта (зимние виды спорта) и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		
47	Техника безопасности и правила поведения во время занятий плаванием. Спортивные и прикладные упражнения в плавании (на суше). Способы плавания.	1		
48	Техника безопасности и правила поведения во время занятий баскетболом. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков.	1		
49	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1		
50	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1		
51	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».	1		
52	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
53	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта (зимние виды спорта) и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		

54	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта (зимние виды спорта) и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		
55	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
56	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков.	1		
57	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
58	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков.	1		
59	Техника выполнения игровых действий. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.	1		
60	Техника выполнения игровых действий. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.	1		
61	Техника выполнения игровых действий. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.	1		
62	Техника выполнения игровых действий. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.	1		
63	Закрепление правил игры (баскетбол) в условиях игровой деятельности.	1		
64	Закрепление правил игры (баскетбол) в условиях игровой деятельности.	1		
65	Закрепление правил игры (баскетбол) в условиях учебной деятельности.	1		
66	Закрепление правил игры (баскетбол) в условиях учебной деятельности.	1		
67	Закрепление правил игры (баскетбол) в условиях игровой и учебной деятельности.	1		
68	Закрепление правил игры (баскетбол) в условиях игровой и учебной деятельности.	1		
69	Закрепление правил игры (баскетбол) в условиях игровой и учебной деятельности.	1		

70	<p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.</p>	1		
71	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	1		
72	<p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.</p>	1		
73	<p>Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении.</p>	1		
74	<p>Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях учебной деятельности.</p>	1		
75	<p>Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p>	1		
76	<p>Закрепление правил игры в волейбол в условиях игровой и учебной деятельности.</p>	1		
77	<p>Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях учебной деятельности.</p>	1		
78	<p>Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p>	1		

79	Закрепление правил игры в волейбол в условиях игровой и учебной деятельности.	1		
80	Закрепление правил игры в волейбол в условиях игровой и учебной деятельности.	1		
81	Промежуточная аттестация. Тестирование УФП	1		
82	Техника безопасности и правила поведения во время занятий лёгкой атлетикой. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).	1		
83	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
84	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
85	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение	1		
86	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
87	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
88	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
89	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
90	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		

91	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
92	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
93	Техника безопасности во время занятий футболом. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	1		
94	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	1		
95	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	1		
96	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	1		
97	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	1		
98	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	1		
99	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	1		
100	Закрепление правил игры в футбол в условиях игровой и учебной деятельности.	1		
101	Закрепление правил игры в футбол в условиях игровой и учебной деятельности.	1		
102	Закрепление правил игры в футбол в условиях игровой и учебной деятельности.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Все го	Контрольные работы	
1	Вводный инструктаж по физической культуре. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.	1		
2	Техника безопасности и правила поведения во время занятий лёгкой атлетикой. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		
3	Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
4	Техническая и специальная физическая	1		

	подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.			
5	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
6	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
7	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		
8	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		
9	Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).	1		
10	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
11	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и	1		

	оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.			
12	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
13	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		
14	Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек Личная гигиена и закаливание организма как компоненты здорового образа жизни.	1		
15	Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1		
16	Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1		
17	Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1		
18	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной деятельности.	1		
19	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1		
20	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1		

21	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
22	Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1		
23	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1		
24	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1		
25	Техника безопасности и правила поведения во время занятий гимнастикой. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта (гимнастика) и оздоровительных систем физической культуры.	1		
26	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1		
27	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1		
28	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
29	Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий.	1		
30	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта,	1		

	выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.			
31	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела.	1		
32	Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	1		
33	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1		
34	Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы.	1		
35	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1		
36	Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.	1		
37	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.	1		
38	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И.	1		

	Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).			
39	Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1		
40	Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.	1		
41	Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.	1		
42	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		
43	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
44	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
45	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
46	Техника безопасности и правила поведения во время занятий баскетболом. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1		
47	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой	1		

	деятельности.			
48	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1		
49	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной деятельности.	1		
50	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной деятельности.	1		
51	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1		
52	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1		
53	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях игровой деятельности.	1		
54	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях игровой деятельности.	1		
55	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1		
56	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1		
57	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1		
58	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1		
59	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1		
60	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1		

61	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
62	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
63	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1		
64	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1		
65	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1		
66	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.	1		
67	Техника безопасности и правила поведения во время занятий волейболом. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1		
68	Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1		
69	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной деятельности.	1		
70	Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1		
71	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях	1		

	учебной деятельности.			
72	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях игровой деятельности.	1		
73	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1		
74	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.	1		
75	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
76	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
77	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
78	Техника безопасности и правила поведения во время занятий лёгкой атлетикой. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		

79	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.	1		
80	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
81	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
82	Промежуточная аттестация. Тестирование уровня физической подготовленности.	1		
83	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
84	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		
85	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
86	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
87	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1		
88	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта,	1		

	выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.			
89	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях игровой деятельности.	1		
90	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		
91	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		
92	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.			
93	Техника безопасности и правила поведения во время занятий футболом. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1		
94	Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1		
95	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной деятельности.	1		
96	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях игровой деятельности.	1		

97	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях игровой деятельности.	1		
98	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1		
99	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1		
100	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1		
101	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1		
102	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных тестов по базовому уровню.

При оценивании успеваемости учитываются темпы продвижения обучающегося в развитии его двигательных способностей, стремление к самосовершенствованию, углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

**Определение уровня физической подготовленности** осуществляется на основе тестирования по методике Заслуженного учителя школы Российской Федерации Н.И. Рамазанова. Для оценки уровня физической подготовленности и развития отдельных качеств класса в целом или группы (мальчиков и девочек) отдельно показатели уровней соответствуют следующим отметкам:

«низкий» - неудовлетворительно/2;

«ниже среднего» - удовлетворительно/3

«средний» - хорошо/4

«выше среднего» и «высокий» - отлично/5.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка/ балл	Требования <i>к оценке знаний</i>
Отлично/5	- обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать. В ответах отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя.
Хорошо/4	- обучающийся демонстрирует знание изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа.
Удовлетворительно/3	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при

	самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются
Оценка/балл	<b>Требования к оценке умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность</b>
Отлично/5 Неудовлетворительно/2	обучающийся без ошибок выполняет все технические действия, обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня об изученном материале. В ответах - наличие нескольких грубых и т.д.; самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности, подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях деятельности (умениями, навыками)
Оценка/балл	Требования к оценке техники выполнения двигательными действиями (умениями, навыками)
Отлично/5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), показателями развития основных физических качеств.
Хорошо/4	точно в надлежащем темпе, легко и четко. Обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки в разобранности движений, не менее 75% от общего объема требований).
Удовлетворительно/3	преддемонстрировать в нестандартных условиях, может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя.
Неудовлетворительно/2 Хорошо/4	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно».
	легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, допущено не более двух незначительных ошибок. Обучающийся понимает сущность движения, может объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником.

Удовлетворительно/3	– двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных, в сравнении с уроком, условиях.
Неудовлетворительно/2	– двигательное действие или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных (грубых) ошибок.

## **УЧЕБНО-**

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура; 10-11 класс. базовый уровень. Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

<https://infourok.ru/>

<https://uchi.ru>

<http://www.edu.ru>



ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

ПОКАЗАТЕЛИ И ДИНАМИКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КОНДИЦИОННОГО ПРОФИЛЯ УЧАЩИХСЯ

к.л. / \_\_\_\_\_ кл. / \_\_\_\_\_ учебный год \_\_\_\_\_ Учитель \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	На начало учебного года						На конец учебного года						
		СС выносл. РЕЗ УР	мышечная выносл. РЕЗ УР	сила тиб. кость УР	лов. кость УР	скор.-силовые РЕЗ УР	общая оценка РЕЗ УР	кол-во утр., ниже нормы	СС выносл. РЕЗ УР	мышечная выносл. РЕЗ УР	сила тиб. кость УР	лов. кость УР	скор.-силовые РЕЗ УР	общая оценка РЕЗ УР
1.														
2.														
3.														
25.														
26.														
	Девочки:													
	средний уровень													
	Мальчики:													
	средний уровень													
	Общий средний уровень													
	Девочки:													
	в норме и выше													
	в норме и выше													
	девоочки:													
	ниже нормы													
	мальчики:													
	в норме и выше													
	мальчики:													
	ниже нормы													
	мальчики:													
	в норме и выше													
	ниже нормы													

Сокращения: РЕЗ – результат; УР – уровень; упр. – упражнение; СС – сердечно-сосудистая выносливость; ФП – физическая подготовленность.

Приложение № 2

ТАБЛИЦА  
УРОВНЕЙ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА  
4 x 9 м (сек.)

ДЕВОЧКИ

Уровень	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7	14,4 и более	14,3-13,3	13,2-12,6	12,5-12,2	12,1 и менее
8	14,0 и более	13,9-13,0	12,9-12,2	12,1-11,9	11,8 и менее
9	13,5 и более	13,4-12,6	12,5-11,6	11,5-11,2	11,1 и менее
10	13,2 и более	13,1-12,2	12,1-11,4	11,3-10,9	10,8 и менее
11	12,6 и более	12,5-11,6	11,5-10,9	10,8-10,6	10,5 и менее
12	12,2 и более	12,1-11,4	11,3-10,8	10,7-10,5	10,4 и менее
13	11,9 и более	11,8-11,2	11,1-10,6	10,5-10,3	10,2 и менее
14	12,0 и более	11,9-11,3	11,2-10,6	10,5-10,2	10,1 и менее
15	11,8 и более	11,7-11,1	11,0-10,7	10,6-10,1	10,0 и менее
16	11,8 и более	11,7-11,0	10,9-10,5	10,4-10,2	10,1 и менее
17	11,7 и более	11,6-10,9	10,8-10,4	10,3-10,1	10,0 и менее

МАЛЬЧИКИ

Уровень	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7	14,1 и более	14,0-13,1	13,0-12,5	12,4-11,6	11,5 и менее
8	13,7 и более	13,6-12,4	12,3-11,9	11,8-11,2	11,1 и менее
9	13,4 и более	13,3-12,1	12,0-11,6	11,5-11,0	10,9 и менее
10	12,8 и более	12,7-11,7	11,6-11,1	11,0-10,4	10,3 и менее
11	12,3 и более	12,2-11,3	11,2-10,7	10,6-10,1	10,0 и менее
12	11,5 и более	11,4-10,8	10,7-10,4	10,3-9,9	9,8 и менее
13	11,1 и более	11,0-10,4	10,3-10,1	10,0-9,6	9,5 и менее
14	10,8 и более	10,7-10,1	10,0-9,7	9,6-9,2	9,1 и менее
15	10,5 и более	10,4-9,9	9,8-9,5	9,4-9,1	9,0 и менее
16	10,2 и более	10,1-9,6	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 и менее
17	10,2 и более	10,1-9,6	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 и менее

**ТАБЛИЦА  
УРОВНЕЙ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРЫЖКА В ДЛИНУ  
С МЕСТА (см)**

**ДЕВОЧКИ**

Уровень \ Возраст (лет)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7	105 и менее	106-116	117-132	133-141	142 и более
8	105 и менее	106-119	120-140	141-154	155 и более
9	113 и менее	114-127	128-144	145-156	157 и более
10	117 и менее	118-129	130-148	149-160	161 и более
11	125 и менее	126-138	139-159	160-172	173 и более
12	136 и менее	137-151	152-174	175-189	190 и более
13	143 и менее	144-158	159-175	176-190	191 и более
14	143 и менее	144-156	157-179	180-198	199 и более
15	146 и менее	147-162	163-187	188-203	204 и более
16	147 и менее	148-160	161-181	182-193	194 и более
17	142 и менее	143-156	157-177	178-191	192 и более

**МАЛЬЧИКИ**

Уровень \ Возраст (лет)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7	114 и менее	115-126	127-145	146-157	158 и более
8	118 и менее	119-132	133-153	154-167	168 и более
9	117 и менее	118-131	132-153	153-166	167 и более
10	125 и менее	126-137	138-158	159-170	171 и более
11	144 и менее	145-158	159-179	180-193	194 и более
12	160 и менее	161-171	172-192	193-203	204 и более
13	164 и менее	165-176	177-195	196-207	208 и более
14	175 и менее	176-189	190-210	211-224	225 и более
15	172 и менее	173-189	190-216	217-233	234 и более
16	177 и менее	178-195	196-224	225-242	243 и более
17	198 и менее	199-213	214-238	239-266	267 и более

**ТАБЛИЦА  
УРОВНЕЙ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДТЯГИВАНИЯ (раз)  
(мальчики – из виса на высокой перекладине,  
девочки – из виса лежа на низкой перекладине)**

**ДЕВОЧКИ**

Уровень \ Возраст (лет)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7	6 и менее	7-9	10-14	15-17	18 и более
8	5 и менее	6-9	10-16	17-20	21 и более
9	7 и менее	8-10	11-17	18-20	21 и более
10	9 и менее	10-12	13-17	18-20	21 и более
11	9 и менее	10-12	13-19	20-22	23 и более
12	8 и менее	9-13	14-18	19-22	23 и более
13	9 и менее	10-14	15-18	19-21	22 и более
14	3 и менее	4-8	7-11	12-15	16 и более
15	2 и менее	3-7	8-14	15-18	19 и более
16	3 и менее	4-8	9-15	16-19	20 и более
17	4 и менее	5-9	10-16	17-21	22 и более

**МАЛЬЧИКИ**

Уровень \ Возраст (лет)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7	0	1	2-4	5-6	7 и более
8	0	1-2	3-5	6-7	8 и более
9	0	1-2	3-5	6-7	8 и более
10	0	1-2	3-6	7-8	9 и более
11	0	1-2	3-5	6-8	9 и более
12	0	1-3	4-5	6-8	9 и более
13	1 и менее	2-3	4-6	7-9	10 и более
14	0	1-3	4-6	7-10	11 и более
15	1 и менее	2-3	4-8	9-12	13 и более
16	1 и менее	2-4	5-9	10-13	14 и более
17	2 и менее	3-5	6-10	11-15	16 и более

**ТАБЛИЦА  
УРОВНЕЙ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДНИМАНИЯ  
ТУЛОВНИЦА ЗА 1 мин. (количество раз)**

**ДЕВОЧКИ**

Уровень Возраст (лет)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7	19 и менее	20-24	25-29	30-33	34 и более
8	22 и менее	23-29	30-32	33-37	38 и более
9	24 и менее	25-30	31-34	35-38	39 и более
10	25 и менее	26-31	32-34	35-39	40 и более
11	26 и менее	27-32	33-36	37-41	42 и более
12	28 и менее	29-35	36-39	40-44	45 и более
13	29 и менее	30-37	38-41	42-45	46 и более
14	30 и менее	31-38	39-41	42-46	47 и более
15	29 и менее	30-36	37-40	41-47	48 и более
16	29 и менее	30-35	36-39	40-44	45 и более
17	30 и менее	31-36	37-40	41-44	45 и более

**МАЛЬЧИКИ**

Уровень Возраст (лет)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7	19 и менее	20-25	26-30	31-35	36 и более
8	22 и менее	23-29	30-34	35-39	40 и более
9	23 и менее	24-30	31-34	35-40	41 и более
10	27 и менее	28-33	34-39	40-44	45 и более
11	28 и менее	29-35	36-39	40-46	47 и более
12	31 и менее	32-38	39-43	44-49	50 и более
13	33 и менее	34-40	41-45	46-52	53 и более
14	36 и менее	37-43	44-48	49-55	56 и более
15	35 и менее	36-43	44-49	50-56	57 и более
16	36 и менее	37-43	44-47	48-55	56 и более
17	35 и менее	36-44	45-50	51-57	58 и более

**ТАБЛИЦА  
УРОВНЕЙ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ НАКЛОНОВ ВПЕРЕД  
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ (см)**

**ДЕВОЧКИ**

Уровень Возраст (лет)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7	2,0 и менее	2,5-4,5	5,0-9,5	10,0-12,0	12,5 и более
8	1,0 и менее	1,5-4,5	5,0-8,5	9,0-11,0	11,5 и более
9	-0,5 и менее	0-4,5	5,0-9,5	10,0-13,5	14,0 и более
10	2,0 и менее	2,5-7,0	7,5-9,5	10,0-14,5	15,0 и более
11	2,0 и менее	2,5-7,0	7,5-12,0	12,5-16,0	16,5 и более
12	4,5 и менее	5,0-8,0	8,5-12,0	12,5-17,5	18,0 и более
13	4,5 и менее	5,0-8,0	8,5-12,0	12,5-17,5	18,0 и более
14	6,0 и менее	6,5-11,0	11,5-14,5	15,0-20,0	20,5 и более
15	4,5 и менее	5,0-12,0	12,5-16,0	16,5-20,0	20,5 и более
16	7,0 и менее	7,5-13,0	13,5-17,0	17,5-23,0	23,5 и более
17	6,5 и менее	7,0-12,5	13,0-17,0	17,5-20,0	20,5 и более

**МАЛЬЧИКИ**

Уровень Возраст (лет)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7	1,0 и менее	1,5-2,5	3,0-6,5	7,0-10,0	10,5 и более
8	0 и менее	0,5-2,5	3,0-5,5	6,0-8,5	9,0 и более
9	-2,5 и менее	-2,0-2,5	3,0-5,0	5,5-9,0	9,5 и более
10	-4,5 и менее	-4,0-1,5	2,0-4,5	5,0-8,5	9,0 и более
11	-3,0 и менее	-2,5-2,0	2,5-4,0	4,5-8,5	9,0 и более
12	-1,5 и менее	-1,0-2,0	2,5-4,5	5,0-9,0	9,5 и более
13	0 и менее	0,5-3,0	3,5-6,5	7,0-9,5	10,0 и более
14	-1,0 и менее	1,5-4,0	4,5-9,0	9,5-13,5	14,0 и более
15	-0,5 и менее	0-4,5	5,0-9,0	9,5-14,0	14,5 и более
16	1,5 и менее	2,0-4,5	5,0-9,0	9,5-14,5	15,0 и более
17	2,5 и менее	3,0-7,0	7,5-11,0	11,5-17,5	18,0 и более

**ТАБЛИЦА  
УРОВНЕЙ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕГА НА 30 м (сек.)**

**ДЕВОЧКИ**

Уровень Возраст (лет)	Уровень				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7	7,7 и более	7,1-7,6	6,5-7,0	6,0-6,4	5,9 и менее
8	7,2 и более	6,7-7,1	6,2-6,6	5,7-6,1	5,6 и менее
9	6,9 и более	6,3-6,8	5,8-6,2	5,3-5,7	5,2 и менее
10	6,5 и более	6,0-6,4	5,6-5,9	5,2-5,5	5,1 и менее
11	6,4 и более	5,9-6,3	5,5-5,8	5,1-5,4	5,0 и менее
12	6,3 и более	5,8-6,2	5,4-5,7	5,0-5,3	4,9 и менее
13	6,3 и более	5,8-6,2	5,5-5,7	5,0-5,4	4,9 и менее
14	6,3 и более	5,8-6,2	5,4-5,7	4,9-5,3	4,8 и менее
15	6,3 и более	5,8-6,2	5,4-5,7	4,9-5,3	4,8 и менее
16	6,2 и более	5,8-6,1	5,3-5,7	4,8-5,2	4,7 и менее
17	6,2 и более	5,8-6,1	5,4-5,7	4,8-5,3	4,7 и менее

**МАЛЬЧИКИ**

Уровень Возраст (лет)	Уровень				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7	7,4 и более	6,7-7,3	6,1-6,6	5,6-6,0	5,5 и менее
8	7,0 и более	6,3-6,9	5,8-6,2	5,4-5,7	5,3 и менее
9	6,7 и более	6,1-6,6	5,6-6,0	5,1-5,5	5,0 и менее
10	6,5 и более	5,9-6,4	5,4-5,8	5,0-5,3	4,9 и менее
11	6,2 и более	5,7-6,1	5,3-5,6	5,0-5,2	4,9 и менее
12	5,9 и более	5,5-5,8	5,2-5,4	4,9-5,1	4,8 и менее
13	5,8 и более	5,4-5,7	5,1-5,3	4,8-5,0	4,7 и менее
14	5,8 и более	5,5-5,7	5,2-5,4	4,8-5,1	4,7 и менее
15	5,5 и более	5,2-5,4	4,9-5,1	4,6-4,8	4,5 и менее
16	5,2 и более	4,9-5,1	4,6-4,8	4,3-4,5	4,2 и менее
17	5,0 и более	4,7-4,9	4,4-4,6	4,1-4,3	4,0 и менее

**ТАБЛИЦА  
УРОВНЕЙ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕГА НА 60, 100 м (сек.)**

**ДЕВУШКИ**

Уровень Возраст (лет)	Уровень					
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	
60 м	11	12,3 и более	12,2-11,6	11,5-10,2	10,1-9,5	9,4 и менее
	12	12,2 и более	12,1-11,3	11,2-9,5	9,4-8,6	8,5 и менее
	13	12,0 и более	11,9-11,4	11,3-10,2	10,1-9,6	9,5 и менее
	14	11,9 и более	11,8-11,3	11,2-10,2	10,1-9,6	9,5 и менее
	15	11,6 и более	11,5-11,0	10,9-10,1	10,0-9,6	9,5 и менее
100 м	16	18,5 и более	18,4-17,5	17,4-15,5	15,4-14,5	14,3 и менее
	17	18,5 и более	18,4-17,5	17,4-15,5	15,4-14,5	14,4 и менее

**ЮНОШИ**

Уровень Возраст (лет)	Уровень					
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	
60 м	11	11,7 и более	11,6-11,1	11,0-10,0	9,9-9,4	9,3 и менее
	12	11,8 и более	11,7-11,0	10,9-9,5	9,4-8,7	8,6 и менее
	13	11,5 и более	1,4-10,7	10,6-9,2	9,1-8,4	8,3 и менее
	14	11,2 и более	11,1-10,4	10,3-8,9	8,8-8,1	8,0 и менее
	15	10,7 и более	10,6-10,2	10,1-8,5	8,4-7,5	7,4 и менее
100 м	16	15,9 и более	15,8-14,9	14,8-13,0	12,9-12,0	11,9 и менее
	17	16,3 и более	16,2-14,9	14,8-12,2	12,1-11,8	11,7 и менее

**ТАБЛИЦА  
УРОВНЕЙ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕГА  
НА 300, 500 и 1000 м (мин., сек.)**

**ДЕВОЧКИ**

Уровень		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Возраст (лет)						
300 м	7	1,59 и более	1,58-1,50	1,49-1,34	1,33-1,24	1,23 и менее
	8	1,29 и более	1,28-1,24	1,23-1,16	1,15-1,11	1,10 и менее
	9	1,26 и более	1,25-1,22	1,21-1,13	1,12-1,08	1,07 и менее
	10	1,34 и более	1,33-1,23	1,22-1,15	1,14-1,05	1,04 и менее
	11	1,18 и более	1,17-1,14	1,13-1,06	1,05-1,02	1,01 и менее
	12	1,25 и более	1,24-1,21	1,20-1,13	1,12-1,09	1,08 и менее
	13	1,27 и более	1,26-1,21	1,20-1,11	1,10-1,06	1,05 и менее
	14	1,10 и более	1,09-1,07	1,06-1,01	1,00-0,57	0,56 и менее
	15	1,06 и более	1,05-1,10	1,09-1,02	1,01-0,56	0,55 и менее
500 м	16	2,11 и более	2,10-2,04	2,03-1,50	1,49-1,42	1,41 и менее
	17	2,07 и более	2,06-2,00	1,59-1,48	1,47-1,42	1,41 и менее

**МАЛЬЧИКИ**

Уровень		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Возраст (лет)						
300 м	7	1,48 и более	1,47-1,40	1,39-1,25	1,24-1,17	1,16 и менее
	8	1,30 и более	1,29-1,23	1,22-1,11	1,10-1,05	1,04 и менее
	9	1,23 и более	1,22-1,18	1,17-1,09	1,08-1,05	1,04 и менее
	10	1,24 и более	1,23-1,18	1,17-1,04	1,03-1,00	0,59 и менее
500 м	11	2,16 и более	2,15-2,09	2,08-1,56	1,55-1,49	1,48 и менее
	12	2,15 и более	2,14-2,10	2,09-1,59	1,58-1,55	1,54 и менее
	13	2,19 и более	2,18-2,11	2,10-1,56	1,55-1,48	1,47 и менее
	14	2,07 и более	2,06-1,59	1,58-1,46	1,45-1,38	1,37 и менее
	15	1,54 и более	1,53-1,47	1,46-1,32	1,31-1,25	1,24 и менее
1000 м	16	4,07 и более	4,06-3,52	3,51-3,27	3,26-3,13	3,12 и менее
	17	3,55 и более	3,54-3,46	3,45-3,23	3,23-3,13	3,12 и менее

**ТАБЛИЦА  
УРОВНЕЙ И ОЦЕНКИ СИЛЫ КИСТИ (кг)**

**ДЕВОЧКИ**

Уровень		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Возраст (лет)						
7	10,5 и менее	11,0-12,0	12,5-14,5	15,0-16,0	16,5 и более	
8	11,0 и менее	11,5-13,0	13,5-17,5	18,0-19,5	20,0 и более	
9	12,0 и менее	12,5-14,5	15,0-19,0	19,5-21,5	22,0 и более	
10	14,0 и менее	14,5-17,0	17,5-21,0	21,5-24,5	25,0 и более	
11	17,0 и менее	17,5-20,0	20,5-26,5	27,0-29,5	30 и более	
12	20,5 и менее	21,0-24,5	25,0-31,0	31,5-35,0	35,5 и более	
13	24,0 и менее	24,5-27,5	28,0-34,0	34,5-37,5	38,0 и более	
14	27,0 и менее	27,5-30,5	31,0-37,0	37,5-40,5	41,0 и более	
15	25,5 и менее	26,0-30,0	30,5-38,5	39,0-43,0	43,5 и более	
16	26,0 и менее	26,5-31,0	31,5-40,5	41,0-45,5	46,0 и более	
17	26,5 и менее	27,0-31,5	32,0-39,0	39,5-44,0	44,5 и более	

**МАЛЬЧИКИ**

Уровень		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Возраст (лет)						
7	8,0 и менее	8,5-12,0	12,5-18,0	18,5-22,5	23,0 и более	
8	13,5 и менее	14,0-16,0	16,5-20,5	21,0-23,0	23,5 и более	
9	15,5 и менее	16,0-18,0	18,5-22,5	23,0-25,0	25,5 и более	
10	17,0 и менее	17,5-19,5	20,0-24,0	24,5-26,5	27,0 и более	
11	18,5 и менее	19,0-22,0	22,5-27,5	28,0-31,0	31,5 и более	
12	20,0 и менее	20,5-24,5	25,0-31,0	31,5-35,5	36,0 и более	
13	24,5 и менее	25,0-28,0	28,5-36,5	37,0-39,0	39,5 и более	
14	31,5 и менее	32,0-38,0	38,5-49,5	50,0-56,0	56,5 и более	
15	37,5 и менее	38,0-45,0	45,5-57,5	58,0-65,0	65,5 и более	
16	40,5 и менее	41,0-46,5	47,0-57,0	57,5-63,0	63,5 и более	
17	46,5 и менее	47,0-51,0	51,5-59,5	60,0-64,0	64,5 и более	

**ТАБЛИЦА  
УРОВНЕЙ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ БРОСКА НАБИВНОГО  
МЯЧА ВЕСОМ 1 кг ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ (см)**

**ДЕВОЧКИ**

Уровень \ Возраст (лет)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7	97 и менее	98-120	121-207	208-231	232 и более
8	127 и менее	128-157	158-217	218-247	248 и более
9	147 и менее	148-176	177-234	235-263	264 и более
10	156 и менее	147-214	215-302	303-361	362 и более
11	281 и менее	282-313	314-361	362-394	395 и более
12	371 и менее	372-397	398-441	442-467	468 и более
13	441 и менее	442-460	461-528	529-548	549 и более
14	489 и менее	490-507	508-567	568-583	584 и более
15	464 и менее	465-498	499-576	577-610	611 и более
16	457 и менее	458-494	495-588	589-626	627 и более
17	420 и менее	421-485	486-556	557-621	622 и более

**МАЛЬЧИКИ**

Уровень \ Возраст (лет)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7	129 и менее	130-158	159-215	216-243	244 и более
8	146 и менее	147-185	186-265	266-304	305 и более
9	141 и менее	142-188	189-275	276-323	324 и более
10	184 и менее	185-229	230-324	325-399	400 и более
11	289 и менее	290-321	322-376	377-408	409 и более
12	430 и менее	431-459	460-508	509-538	539 и более
13	445 и менее	446-489	490-540	541-584	585 и более
14	493 и менее	494-514	515-589	590-621	622 и более
15	487 и менее	488-522	523-600	601-635	636 и более
16	489 и менее	490-581	582-766	767-859	860 и более
17	538 и менее	539-617	613-845	846-923	924 и более

**ТАБЛИЦА  
УРОВНЕЙ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА  
3 × 10 м (сек)**

**ДЕВОЧКИ**

Уровень \ Возраст (лет)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7	13,20 и более	13,10-12,10	12,00-9,90	9,80-8,80	8,70 и менее
8	12,70 и более	12,60-11,00	10,90-9,60	9,50-8,90	8,80 и менее
9	12,20 и более	12,10-11,30	11,20-9,50	09,40-8,60	8,50 и менее
10	11,40 и более	11,30-10,60	10,50-9,00	8,90-8,10	8,00 и менее
11	11,20 и более	11,10-10,30	10,20-8,50	8,40-7,60	7,50 и менее
12	10,40 и более	10,30-9,80	9,70-8,60	8,50-8,00	7,90 и менее
13	10,30 и более	10,20-9,90	9,80-9,10	9,00-8,70	8,60 и менее
14	10,60 и более	10,50-10,00	9,90-8,80	8,70-8,20	8,10 и менее
15	10,90 и более	10,80-10,20	10,10-8,80	8,70-8,10	8,00 и менее
16	10,80 и более	10,70-10,00	9,90-8,40	8,30-7,60	7,50 и менее
17	10,80 и более	10,70-10,00	9,90-8,40	8,30-7,60	7,50 и менее

**МАЛЬЧИКИ**

Уровень \ Возраст (лет)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7	13,40 и более	13,30-11,80	11,70-9,70	9,60-8,10	8,00 и менее
8	13,50 и более	13,40-12,60	12,50-9,10	9,00-7,80	7,70 и менее
9	11,30 и более	11,20-10,50	10,40-9,00	8,90-8,20	8,10 и менее
10	11,40 и более	11,30-10,40	10,30-8,50	8,40-7,50	7,40 и менее
11	10,20 и более	10,10-9,50	9,40-8,20	8,10-7,50	7,40 и менее
12	10,50 и более	10,40-9,50	9,40-8,60	8,50-7,60	7,50 и менее
13	10,10 и более	10,00-9,50	9,40-8,40	8,30-7,80	7,70 и менее
14	10,00 и более	9,90-9,30	9,20-8,00	7,90-7,30	7,20 и менее
15	10,00 и более	9,90-9,20	9,10-7,70	7,60-9,60	6,80 и менее
16	10,10 и более	10,00-9,10	9,00-7,20	7,10-6,20	6,10 и менее
17	9,90 и более	9,80-9,00	8,90-7,30	7,20-6,40	6,30 и менее

