



Частное общеобразовательное учреждение  
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для обучающихся 10-11 класса СМГ

Разработчик(и):  
Торбеева Анна Сергеевна  
Тюленев Сергей Николаевич

2021 год



## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов СМГ (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы среднего общего образования ОК «Точка будущего» от «20» августа 2021 г.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования ЧОУ «Точка будущего».

**Целью** реализации основной образовательной программы среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (далее СМГ), является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Для адаптации рабочей программы для обучающихся по Адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с ОВЗ варианта 6.1., 5.1, 7.1, 8.1. обязательным является проектирование коррекционно-развивающих целей внутри изучения предмета:

- Усиление практической направленности учебного материала (нового).
- Выделение существенных признаков изучаемых явлений (умение анализировать, выделять главного в материале).
- Опора на объективные внутренние связи, содержание изучаемого материала (в рамках предмета и нескольких предметов)
- Соблюдение в определении объёма изучаемого материала, принципов необходимости и достаточности.
- Введение в содержание учебных программ коррекционных разделов для активизации познавательной деятельности.
- учет индивидуальных особенностей ребенка, т. е. обеспечение личностно-ориентированного обучения;
- практико-ориентированная направленность учебного процесса;
- связь предметного содержания с жизнью; - проектирование жизненных компетенций обучающегося с ОВЗ.
- включение всего коллектива учащихся в совместную деятельность по оказанию помощи друг другу;
- ориентация на постоянное развитие через проектирование раздела программы коррекционная работа.
- привлечение дополнительных ресурсов (специальная индивидуальная помощь, обстановка, оборудование, другие вспомогательные средства.

Обязательным разделом рабочей программы в инклюзивном классе является планирование коррекционной работы по предмету.

Коррекционная работа предусматривает:

1. Работу по восполнению пробелов в знаниях
2. Отработку наиболее сложных разделов программы.
3. Работу по развитию высших психических функций и речи с обучающимися с ОВЗ.

С целью индивидуализации и подбора индивидуальных методов в работе с обучающимися с ОВЗ вводится раздел «Педагогическая диагностика», направленная на:

Речевое развитие ребенка: (углубленную диагностику особенностей развития речи ребенка проводит логопед, но учитель должен иметь свое представление о том, насколько понятно (внятно) ребенок говорит, как он использует речь для общения со сверстниками и взрослыми, может ли построить связное высказывание, достаточен ли его словарный запас, может ли использовать речь для планирования и регуляции собственной деятельности, должен знать и учитывать природу специфических ошибок письма);



Сформированность элементарных пространственных представлений: выше—ниже, дальше—ближе, справа—слева и т. д. (более углубленную диагностику степени сформированности пространственных и квазипространственных представлений проводит психолог, учителю это нужно знать для понимания необходимости пространственного маркирования учебных материалов, рабочего места для ребенка);

Развитие элементарных математических представлений.

Кругозор (общая осведомленность об окружающем мире)

Особенности поведения ребенка в учебной ситуации:

может ли сидеть за партой, следовать фронтальной инструкции, ждать, пока ответят одноклассники или его спросят, аккуратно обращаться с учебными материалами, взаимодействовать с другими детьми в процессе выполнения заданий, критично оценивать свою работу и т. д.);

Общие особенности поведения ребенка: степень самостоятельности, владение гигиеническими навыками, особенности взаимодействия с другими детьми и взрослыми);

Общая характеристика деятельности: темп, работоспособность, способы преодоления истощения;

Особенности эмоционально-личностного развития ребенка: его интересы вне учебы, мотивация, адекватность эмоционального реагирования.

На основе результатов диагностических исследований уровня развития познавательной деятельности и речи адаптируется рабочая программа по предмету. Учитель сам выбирает формы и методы диагностической работы с учетом особенностей ребенка, запроса его родителей.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений;
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

**Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету.**

Текущая оценка представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении учебного предмета «Физическая культура». Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т. д.

Результаты текущей оценки являются основой для индивидуализации учебной деятельности и корректировки индивидуального учебного плана.

Предметом промежуточной оценки освоения обучающимися учебного предмета «Физическая культура» является достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.



Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений, обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности, обучающихся по разделам программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений, обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т. д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Промежуточная аттестация в 10 и 11 классах проводится по полугодиям. По окончании 3 и 6 модулей. Итоговая аттестация по окончании 6 модуля в 11 классе.

Промежуточная аттестация для обучающихся с ОВЗ по предмету должна составлять:  
- для варианта 5.1, 6.1., 7.1., 8.1. – 70% от общего количества заданий по освоению модуля,  
- для варианта 5.2., 6.2. 7.2, 8.2. – 50%.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ОК ТБ**

1.Предметная область «Физическая культура», в которую входит учебный предмет «Физическая культура» является одной из обязательных предметных областей учебного плана общеобразовательного учреждения;

2.Период обучения: 2 года;

3.Недельное и годовое количество часов:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
10 класс	3 часа	34	102 часов
11 класс	3 часа	34	102 часов

Перечень основной учебной литературы.

1.Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.



## Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

### 1. Личностные образовательные результаты.

Ценностные понятия: ценность выбора, самореализации, достоинство как ценность

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- способность и готовность ответственно распоряжаться собственной жизнью;
- становление культуры личности;
- получение опыта самостоятельной деятельности на основе ценностных образцов;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и



гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.



Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности;
- получение опыта активного участия в социальных практиках и проектах; освоение структуры основных рефлексивных типов деятельности (исследования, проектирования, оргуправления), а также базового средства рефлексии осуществляемой деятельности по ценностно-смысловому основанию — стратегирования, которое является основанием для личностного способа жизни и позиционирования в пространстве исторических, культурных, профессиональных, социальных и других процессов.

## **2. Метапредметные образовательные результаты.**

Метапредметные результаты освоения программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

Выпускник среднего общего образования (далее — выпускник) научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; применять имеющиеся знания для получения новых идей, продуктов или процессов;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; создавать оригинальные произведения как средство выражения личности или группы;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; использовать модели и моделирование для изучения сложных систем и проблем;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### Познавательные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

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

### Коммуникативные универсальные учебные действия:

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и с взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т. д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### 3. Предметные образовательные результаты.

Перечень предметных результатов.

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и	самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;





оздоровительно-корректирующей направленности;	
характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	
характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	
составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	
выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; осуществлять судейство в избранном виде спорта;
практически использовать приемы самомассажа и релаксации;	
практически использовать приемы защиты и самообороны;	
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.	

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата.

На этапе среднего общего образования по физической культуре будут использоваться виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата:

**Исследование.** Самостоятельное определение влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек (самонаблюдение и самоконтроль);

**Проектирование.** Составление мероприятий по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

**Конструирование.** Составление комплексов специальной физической подготовки; и их графическая запись.

**Организация.** Организация физкультурной деятельности для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;



**Стратегирование.** Освоение личностного способа жизни по ценностно – смысловому основанию и позиционирование в пространстве исторических, культурных, профессиональных, социальных и др. процессов.

**4. Направления проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся с указанием тематики проектов.**

На этапе среднего общего образования главным образовательным результатом выпускника ОК ТБ является построение собственного жизненного проекта

**5. Критерии оценивания, описанные через наблюдаемые и измеряемые изменения в опыте обучающегося, в том числе для обучающихся с ОВЗ (при совместном обучении).**

В течение учебного года контроль освоения обучающимися образовательных результатов (метапредметных и предметных) по предмету физическая культура осуществляется двумя видами оценивания: поддерживающим и констатирующим.

1. Поддерживающие оценивание: в ходе учебного процесса обеспечивает обратную связь о степени успешности образовательного процесса. Результат поддерживающего оценивания выражается в устных суждениях и словесной оценке учителя.

2. Констатирующее оценивание - вид оценивания, который проводится по завершении определенного учебного периода: полугодие, учебный год – выставляется отметка; изучения разделов учебной программы предмета физическая культура (фиксируются накопленные баллы за данный период).

Выполнение контрольных упражнений для определения физической подготовленности оценивается по пятибалльной системе: низкий уровень – 1 балл, ниже среднего – 2 балла, средний – 3 балла, выше среднего – 4 балла, высокий – 5 баллов. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель принимает во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. Невыполнение нормативов не является основанием для снижения критериальной оценки по предмету.

**Раздел 2. Содержание учебного предмета**

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Характеристика технологий адаптации учебного материала для обуча-ся с особыми образовательными потребностями
<b>10 класс</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>1. Основы знаний</b>	
Темы	Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями. Физические упражнения - средство повышения работоспособности. Значение дневника самоконтроля в определении состояния здоровья. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Роль физической культуры в восстановлении здоровья. Понятие об утомлении и	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой



	переутомлении, активный и пассивный отдых.	
<b>Раздел 2</b>	<b>2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)</b>	
<b>2.1</b>	<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</b>	
Темы	<p><b>Упражнения для формирования правильной осанки:</b> в положении стоя, в ходьбе, лежа на спине, лежа на животе.</p> <p><b>Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания</b> Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.</p> <p><b>Упражнения для органов зрения</b> Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.</p> <p><b>Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы</b> Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).</p>	<p>Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой</p> <p>Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму</p>
<b>2.2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	
Темы	<p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических</p>	<p>Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической</p>



	упражнений. Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Бег по виражу в медленном и среднем темпе. Эстафетный бег в медленном и среднем темпе. Техника передачи эстафеты. Полоса препятствий. Прыжковые упражнения. Различные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Метания. Упражнения с малыми мячами. Метание мяча с 4-5 шагов в цель и на дальность. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-двух шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	работой Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
<b>2.3</b>	<b>Волейбол</b>	
Темы	Терминология и правила игры. Правила судейства соревнований. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Упражнения с мячами. Верхняя и нижняя передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блокирование. Комбинации из освоенных элементов. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой  Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
<b>2.4</b>	<b>Баскетбол</b>	
Темы	Комплексы упражнений с мячами. Ловля и передачи мяча на месте; в движении; с броском по кольцу. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления, скорости и высоты отскока. Броски мяча в корзину от головы с разных точек. Броски мяча в корзину. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Комбинации из освоенных элементов. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой  Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
<b>2.5</b>	<b>Подвижные игры</b>	
Темы	Игры: «Картошка», «Мяч капитану». Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском в корзину.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
<b>2.6</b>	<b>Гимнастика</b>	
Темы	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Правила	Групповые формы работы, с



	<p>проведения самостоятельных занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Полуповороты. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с предметами: с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с гимнастическими обручами, с лентами, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов, с преодолением препятствий. Элементы акробатики. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекат в группировке в сторону (вправо и влево). Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.</p>	<p>обязательной пропедевтической работой</p> <p>Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму</p>
<b>2.7</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	
Темы	<p>Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Гигиена занятий лыжника. Повороты махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом, попеременным четырехшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Передвижение коньковым ходом. Переход с хода на ход. Спуски. Подъемы. Торможение. Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2 минуты. Прохождение дистанции (до 2,5 км) на лыжах в спокойном темпе. Эстафеты: круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 100 м; шведская эстафета; «эстафета-биатлон»; комбинированная эстафета.</p>	<p>Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой</p> <p>Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму</p>
<b>2.8</b>	<b>Плавание</b>	
Темы	<p>Техника безопасности на занятиях по плаванию. Биомеханические особенности техники плавания. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом кроль на груди, брасс. Согласование движений ног и рук с дыханием. Плавание в полной координации. Старты из воды. Имитация поворота. Плавание на боку. Элементы фигурного плавания. Повторное проплавание отрезков 15 - 25 м. Плавание с равномерной скоростью до 200 м.</p>	<p>Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой</p> <p>Индивидуальная работа, многократное повторение,</p>



		работа по алгоритму
11 класс		
<b>Раздел I</b>	<b>Основы знаний</b>	
Темы	Правовые основы физической культуры. Цели и основные принципы современной системы физического воспитания. Тренировочные нагрузки и самоконтроль. Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения. Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Влияние образа жизни на состояние здоровья. Технология планирования и контроля в системе регулярных занятий физической культурой.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
<b>Раздел 2</b>	<b>Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)</b>	
<b>2.1</b>	<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</b>	
Темы	Упражнения для формирования правильной осанки: в положении стоя, в ходьбе, лежа на спине, лежа на животе. Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге. Упражнения для органов зрения Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо. Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой  Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму

	лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).	
<b>2.2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	
Темы	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Дозирование нагрузки на занятиях бегом, прыжками и метанием. Доврачебная помощь при травмах. Виды и правила соревнований по легкой атлетике. Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Специально беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Бег по выражу в медленном и среднем темпе. Эстафетный бег в медленном и среднем темпе. Техника передачи эстафеты. Полоса препятствий. Прыжковые упражнения. Различные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Метания. Упражнения с малыми мячами. Метание мяча с 4-5 шагов в цель. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой в коридор 10 м. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-двух шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой  Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
<b>2.3</b>	<b>Волейбол</b>	
Темы	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Дозирование нагрузки на занятиях спортивными играми. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Упражнения с мячами. Верхняя и нижняя передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блокирование. Комбинации из освоенных элементов. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой  Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
<b>2.4</b>	<b>Баскетбол</b>	
Темы	Комплексы упражнений с мячами. Ловля и передача мяча с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча в корзину. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Комбинации из освоенных элементов. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Опека игрока в зоне. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам баскетбола.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой  Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по



		алгоритму
<b>2.5</b>	<b>Подвижные игры</b>	
Темы	Игры: «Картошка», «Мяч капитану». Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском в корзину.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой
<b>2.6</b>	<b>Гимнастика</b>	
Темы	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Влияние занятий гимнастикой на телосложение. Оказание первой помощи при травмах. Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Полуповороты. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с предметами: с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с гимнастическими обручами, с лентами, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов, с преодолением препятствий. Элементы акробатики. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекат в группировке в сторону (вправо и влево). Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой  Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
<b>2.7</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	
Темы	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовкой. Правила соревнований. Передвижение попеременным двухшажным ходом, попеременным четырехшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Передвижение коньковым ходом. Переход с хода на ход. Спуски. Торможение. Подъемы. Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2 минуты. Прохождение дистанции (до 2,5 км) на лыжах в спокойном темпе. Эстафеты: круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 100 м; шведская эстафета; «эстафета-биатлон»; комбинированная эстафета.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой  Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
<b>2.8</b>	<b>Плавание</b>	
Темы	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Доврачебная	Групповые формы





	<p>помощь пострадавшему. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом кроль на груди, брасс. Согласование движений ног и рук с дыханием. Плавание в полной координации. Старты из воды. Имитация поворота. Плавание на боку. Элементы фигурного плавания. Повторное проплывание отрезков 15 - 25 м. Плавание с равномерной скоростью до 250 м.</p>	<p>работы, с обязательной пропедевтической работой</p> <p>Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму</p>
--	--	---

### Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы

Ценности, заведённые рабочей программой воспитания на 2021–2022 учебный год:

На разделы «Основы знаний», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» и «Подвижные игры» в годовом плане-графике отдельных уроков не выделяется. Оздоровительная и корригирующая гимнастика проводится на каждом уроке в течение всего учебного года. Подвижные игры – на каждом уроке в соответствии с изучаемым материалом. Основы знаний даются в процессе уроков.

Тематическое планирование по разделам программы учебного предмета физическая культура 10-11 классы СМГ, 3ч. в неделю, всего 198 ч.

Класс	Основы знаний	Способы двигательной деятельности							Кол-во часов
		Оздоровительная и корригирующая гимнастика	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры	Подвижные игры	Лыжная подготовка	Плавание	
10	В процессе уроков	В процессе уроков	11	16	27	В процессе уроков	12	33	99
11		11	16	27	12		33	99	
Кол-во часов			22	32	54		24	66	198

#### 10 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Модуль рабочей программы воспитания (ценностные уроки)
<b>Раздел 2.2 Легкоатлетические упражнения</b>	<b>10</b>	Ценность: договор
Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	
Бег (чередовании с ходьбой, с равномерной скоростью, с преодолением препятствий, высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег по виражу в медл. и ср. темпе)	3	



Эстафетный бег (передача эстафеты)	2	
Прыжок в длину с места	2	
Метание мяча	2	
<b>Раздел 2.6 Гимнастика</b>	<b>11</b>	
Техника безопасности. Основы знаний. Строевые упражнения	1	
Лазанье и перелезание (лазанье по гимнастической стенке и скам. в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы)	3	
Элементы акробатики (упоры, выпады, группировка, перекаты в группировке, сочетание элементов)	4	
Равновесие (на правой и левой ноге, ходьба с перешаг. через предметы, ходьба с переноской предметов)	3	
<b>Раздел 2.6 Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	
Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения	1	
Одновременный ход (бесшажный, одношажный, двушажный)	2	
Попеременный ход (двушажный, четырехшажный)	2	
Коньковый ход	2	
Спуск, поворот, торможение	2	
Прохождение дистанции в медленном темпе	1	
<b>Раздел 2.3 Волейбол</b>	<b>13</b>	
Передача (верхняя, нижняя, в прыжке, назад за голову, из зоны 1, 6, 5 в зону 3)	3	
Подача (нижняя прямая, верхняя прямая)	3	
Прием мяча (сверху и снизу, с подачи)	3	
Нападающий удар, блокирование	2	
Учебно-тренировочная игра (тактические действия в нападении и защите)	2	
<b>Раздел 2.4 Баскетбол</b>	<b>14</b>	
Броски и ловля мяча (в кольцо с разных точек, в кольцо после ведения, в кольцо после передачи, с линии штрафного броска)	4	
Ведение мяча (с изменением напр., скорости и высоты отскока, ведение мяча без зрительного контроля)	4	
Передачи мяча в парах в движении с последующим броском в кольцо	2	
Учебно-тренировочные игры	4	
<b>Раздел 2.2 Легкоатлетические упражнения</b>	<b>6</b>	
Бег (чередовании с ходьбой, с равномерной скоростью, с преодолением препятствий, высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег по виражу в медл. и ср. темпе)	2	
Эстафетный бег (передача эстафеты)	1	
Прыжок в длину с места	1	
Метание мяча	2	
<b>Раздел 2.7 Плавание</b>	<b>33</b>	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию в целях предупреждения травматизма	1	
Плавание способом «Кроль на груди»	9	
Плавание способом «Кроль на спине»	9	



Плавание способом «Брасс»	9	
Старт из воды. Имитация поворота	3	
Плавание с равномерной скоростью до 250 метров	2	
<b>ИТОГО:</b>	<b>99</b>	

### 11 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Модуль рабочей программы воспитания (ценностные уроки)
<b>Раздел 2.2 Легкоатлетические упражнения</b>	<b>10</b>	Ценность: договор
Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	
Бег (чередовании с ходьбой, с равномерной скоростью, с преодолением препятствий, высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег по виражу в медл. и ср. темпе)	3	
Эстафетный бег (передача эстафеты)	2	
Прыжок в длину с места	2	
Метание мяча	2	
<b>Раздел 2.6 Гимнастика</b>	<b>11</b>	
Техника безопасности. Строевые упражнения	1	
Лазанье и перелезание (лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, виси)	3	
Элементы акробатики (упоры, выпады, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, сочетание элементов)	4	
Равновесие (на правой и левой ноге, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, ходьба по гимнастической скамейке с переноской предметов)	3	
<b>Раздел 2.6 Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	
Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения	1	
Одновременный ход (бесшажный, одношажный, двушажный)	2	
Попеременный ход (двушажный, четырехшажный)	2	
Коньковый ход	2	
Спуск, поворот, торможение	2	
Прохождение дистанции в медленном темпе	1	
<b>Раздел 2.3 Волейбол</b>	<b>13</b>	
Передача (верхняя на месте и с перемещением, в парах из различных И.П. в прыжке, назад за голову, из зоны 1, 6, 5 в зону 3, первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4)	3	
Подача (нижняя прямая в заданную зону, верхняя прямая)	3	
Прием мяча (сверху и снизу, с подачи)	3	
Нападающий удар, блокирование	2	
Учебно-тренировочная игра (игра в нападении в зоне 3, игра в	2	



защите тактические действия в нападении и защите)		
<b>Раздел 2.4 Баскетбол</b>	<b>14</b>	
Броски и ловля мяча	3	
Ведение мяча (с изменением напр., скорости и высоты отскока, ведение мяча без зрительного контроля, ведение двух мячей)	3	
Передачи мяча в парах в движении с последующим броском в кольцо	3	
Броски мяча в кольцо (в прыжке, с разных точек, в кольцо после ведения)	3	
Учебно-тренировочные игры (зонная защита)	2	
<b>Раздел 2.2 Легкоатлетические упражнения</b>	<b>6</b>	
Бег (с равномерной скоростью, с изменением направления и скорости, с преодолением препятствий, старт из различных исходных положений, бег по виражу в медл. и ср. темпе)	2	
Эстафетный бег	1	
Прыжок в длину с места	1	
Метание мяча	2	
<b>Раздел 2.7 Плавание</b>	<b>33</b>	
Правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию в целях предупреждения травматизма	1	
Плавание способом «Кроль на груди»	9	
Плавание способом «Кроль на спине»	9	
Плавание способом «Брасс»	9	
Старт из воды. Имитация поворота	3	
Плавание с равномерной скоростью до 250 метров	2	
<b>ИТОГО:</b>	<b>99</b>	



Частное общеобразовательное учреждение  
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

---



Контрольные упражнения

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1.	Прыжок в длину с места, см	16	228	215-227	202-214	186-201	185	198	184-197	174-183	160-173	159
		17	238	225-237	212-224	196-211	195	204	191-203	178-190	162-177	161
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	16	14	11-13	8-10	6-7	5	20	16-19	12-15	7-11	6
		17	15	12-14	9-11	6-8	5	20	17-19	13-16	7-12	6
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	16	37	32	28	23	20	22	19	17	14	11
		17	40	35	30	25	22	22	20	18	15	12
4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	16	16	15	14	13	12	14	13	12	11	10
		17	17	16	15	14	13	15	14	13	12	11
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	16	19	18	17	16	15	16	15	14	13	12
		17	20	19	18	17	16	17	16	15	14	13
6.	Приседания за 30 сек., раз	16	29	27	25	23	21	24	23	22	21	20
		17	30	28	26	24	22	25	24	23	22	21
7.	Медленный бег в чередовании с ходьбой за 6 мин., м	16	1450	1350	1250	1150	1050	1350	1250	1150	1050	950
		17	1500	1400	1300	1200	1100	1400	1300	1200	1100	1000



№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ									
			МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
8.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	16	43	38	33	28	23	38	33	28	23	18
		17	45	40	35	30	25	40	35	30	25	20
9.	Прыжки через скакалку за 30 сек., раз	16	65	54	43	33	22	70	56	46	37	23
		17	70	58	47	36	24	75	60	50	40	25
10.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	16	640	610	580	550	520	520	495	470	435	420
		17	680	650	620	590	560	550	525	500	465	450