

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Манинская средняя общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
учителей-предметников

Степичева О.И.
Протокол №1 от
31.08.2020г

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР

Шостак И.В.
01.09.2020г.

«Утверждаю»
Директор школы

Новикова Г.В.
Приказ №181 от
01.09.2020г



*Приложение № 1
к основной образовательной программе
среднего общего образования
(утверждена приказом № 180 от 01
сентября 2020 г.)*

**ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
(на основе ФГОС ООО)**

Уровень:	среднее общее образование
Класс:	10-11
Объем курса:	204 часа
Срок реализации	2 года

Учебно-методический комплект

1. Примерные программы среднего общего образования. Физическая культура.-М. Просвещение 2010 – 64с (Стандарты второго поколения)
2. Комплексная программа физического воспитания 1-11классы Авт. Доктор педагогических наук В.И. Лях. Кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.- Изд. 2-е Волгоград: 2012.- 171с
3. Физическая культура 10-11классы В.И.Лях, Учебник для общеобразовательных организаций.-М. Просвещение 2015. 255с.

Программа:

Комплексная программа физического воспитания 1-11классы Авт. Доктор педагогических наук В.И. Лях. Кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.- Изд. 2-е Волгоград: 2012.- 171с

Людиновский район
д. Манино
2020 г.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и 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.

2. 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 русского 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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, бережное отношение 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 эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. 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.

7. 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.

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

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

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

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

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

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

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

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

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

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

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

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета
Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
1	2	3	4	5
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	В течение года		
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	В течение урока		
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		24	24	48
- Лыжня подготовка		25	25	50
- Баскетбол		12	12	24
- Волейбол		12	12	24
- Лёгкая атлетика		22	22	44
Вариативная часть:				
- Элементы единоборств				
-Плавание				
- Кроссовая подготовка		7	7	14
ИТОГО:				204
ВСЕГО:		102	102	204

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013.

Планируемые результаты подготовки выпускников.

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнѳ по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросковѳх шагов метать различнѳ по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности	Дата проведения	
				план	факт
	Раздел 1 Лёгкая атлетика				
1	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике.	1	Прослушать инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Расписываются в журнале проведения инструктажей		
2	Высокий и низкий старт до 40 м.	1	Восстанавливаю		

			т индивидуальную технику высокого и низкого стартов.		
3	Стартовый разгон.	1	Отрабатывают стартовый разгон при беге на короткую дистанцию.		
4	Бег на результат на 100 м.	1	Пробегают короткую дистанцию на результат.		
5	Эстафетный бег.	1	Пробегают дистанцию с передачей эстафетной палочки.		
6	Бег в равномерном темпе 20 мин.	1	Пробегают дистанцию в равномерном темпе. Выполняют беговые упражнения.		
7	Бег на 3000 м.	1	Пробегают длинную дистанцию. Выполняют упражнения способствующие ликвидации кислородного долга.		
8	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	Подбирают индивидуальную длину разбега. Выполняют прыжки в длину способом «согнув ноги»		

9	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1	Подбирают индивидуальную длину и траекторию разбега. Выполняют прыжки в высоту способом		
---	--------------------------------------	---	---	--	--

			«перешагивания».		
10	Метание мяча 150 гр с полного разбега	1	Метают мяч. Работают над шагами разбега.		
11	Метание мяча на заданное расстояние.	1	Метают в цель. Цель- щит , гимнастическое кольцо.		
12	Метание мяча на дальность.	1	Метают мяч на дальность, прилагая максимальное усилие.		
13	Метание гранаты.	1	Метают гранату. Юноши 700 гр.		
14	Метание гранаты с укороченного разбега.	1	Метают гранату из различных положений: с колена, с положения лежа, с укороченного разбега.		
15	Метание гранаты с полного разбега.	1	Метают гранату с полного разбега. Отрабатывают технику выполнения шагов разбега.		
16	Метание гранаты на дальность	1	Метают гранату на дальность стараясь показать максимальный результат.		
17	Бросок набивного мяча из различных исходных положений.	1	Выполняют броски набивного мяча из положения: от груди, от плеча, из-за головы.		
18	Длительный бег до 20 мин.	1	Выполняют бег на длинную дистанцию в течении 20 мин. Выполняют упражнения на восстановления дыхания		

19	Бег с препятствиями.	1	Выполняют бег по полосе с препятствиями.		
20	Эстафетный бег.	1	Выполняют бег с передачей эстафетной палочки		
21	Кросс 3 км.	1	Выполняют длительный бег по дистанции.		
	Раздел 2 Гимнастика				
22	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по гимнастике.	1	Прослушать инструктаж по технике безопасности на уроке по гимнастике Расписываются в журнале проведения инструктажей		
23	Повороты кругом в движении.	1	Выполняют строевые упражнения в движении: направо, налево, кругом.		
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре	1	Знакомятся с техникой выполнения перестроения в движении.		
25	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	Выполняют движения в определенном ритме под счет, под музыку.		
26	Упражнения с набивными мячами.	1	Выполняют упражнения с набивными мячами.		
27	Упражнения со штангой.	1	Выполняют упражнения с гантелями, штангой. Составляют тренировочный цикл для отдельной группы мышц.		

28	Упражнения на тренажёрах.	1	Выполняют упражнения на простейших тренажерах		
29	Упражнения со скакалкой.	1	Выполняют упражнения со скакалкой		
30	Подъём в упор силой.	1	Выполняют упражнения разминки, подводящие упражнения. Выполняют упражнение на гимнастической перекладине.		
31	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	Выполняет упражнения силовой гимнастики.		
32	Прыжок ноги врозь через коня в длину.	1	Выполняет опорный прыжок через козла в длину.		
33	Прыжок ноги врозь через коня в длину.	1	Выполняет опорный прыжок через козла в длину.		
34	Длинный кувырок через препятствия.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
35	Стойка на руках.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
36	Стойка на руках.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
37	Стойка на руках.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
38	Переворот боком.	1	Выполняет акробатические упражнения		

			,акробатические связки.		
39	Переворот боком.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
40	Комбинации из раннее освоенных элементов.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
41	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1			
42	Упражнения на бревне	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
43	Акробатические упражнения	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
44	Акробатические упражнения.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
45	Акробатические упражнения.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
46	Акробатические упражнения.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
47	Эстафеты	1	Выполняет акробатическую эстафету.		
48	Эстафеты	1	Выполняет акробатическую эстафету.		
	Раздел 3 Лыжная подготовка				

49	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лыжной подготовке.	1	Прослушать инструктаж по технике безопасности на уроке по лыжной подготовке. Расписываются в журнале проведения инструктажей		
50	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	Выполняют переход с одновременного хода на попеременные.		
51	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Выполняют переход с одновременного хода на попеременные и обратно.		
52	Переход с одновременных ходов на одновременные.	1	Выполняют переход с одновременного хода на попеременные и обратно.		
53	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	Выполняют подъем по склону способом: полуелочкой, елочкой.		
54	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	Выполняют подъем по склону способом: полуелочкой, елочкой.		
55	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	Выполняют подъем по склону способом: полуелочкой, елочкой.		
56	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	Выполняют подъем по склону способом: полуелочкой, елочкой.		

57	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	Выполняют подъем по склону способом: полувелочкой, елочкой.		
58	Элементы тактики лыжных гонок.	1	Знакомится с особенностями тактики лыжной гонки.		
59	Прохождение дистанции до 5 км. (д) и до 6 км. (ю)	1	Проходит на лыжах дистанцию 5км.		
60	Правила проведения самостоятельных занятий.	1	Знакомиться с правилами составления плана самостоятельного занятия, учитывая методические особенности выполнения физических упражнений.		
61	Правила соревнований.	1	Знакомиться с правилом проведения соревнований по лыжным гонкам.		
62	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	Знакомиться с правилом техники безопасности на соревнованиях по лыжным гонкам.		
63	Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	Знакомиться с оказанием первой помощи. Практически отрабатывает действия при оказании первой помощи при травмах и обморожениях		
64	Особенности физической подготовки лыжника.	1	Рассматривает особенности физической подготовки		

			лыжника.		
65	Прохождение дистанции 3 км.	1	Проходит дистанцию на лыжах.		
	Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)				
66	Инструктаж ТБ на уроках ФК по спортивным играм.	1	Прослушать инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм. Расписываются в журнале проведения инструктажей		
67	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	Выполняет упражнения по технике передвижения		
68	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Выполняет упражнения ловли и передачи мяча.		
69	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Выполняет упражнения по ведению мяча		
70	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Выполняет броски мяча по кольцу используя различные варианты.		
71	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1	Выполняет действия против игрока без мяча и с мячом.		
72	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Выполняет игровые комбинации		
73	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	Выполняет игровые комбинации		
	Спортивные игры (футбол)	1	Выполняет игровые комбинации		
74	Стойка игрока, перемещение.	1	Выполняет стойку игрока,		

			перемещения без мяча с мячом.		
75	Остановка и передача мяча.	1	Выполняет технические приемы по совершенствованию остановки и передачи мяча.		
76	Ведение без мяча и с мячом	1	Выполняет технические приемы по совершенствованию индивидуальной техники ведения мяча.		
77	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения.	1	Выполняет технические приемы по совершенствованию индивидуальной техники ведения мяча.		
78	Ведение мяча в движении.	1	Выполняет технические приемы по совершенствованию индивидуальной техники ведения мяча.		
79	Удары по мячу с разных дистанций.	1	Выполняет удары по мячу.		
80	Учебная игра. Мини-футбол.	1	Учебная игра. Мини- футбол.		
	Спортивные игры (волейбол)		Знакомиться с особенностями игры в волейбол.		
81	Варианты подач мяча.	1	Выполняет подачу мяча		
82	Варианты нападающего удара через сетку.	1	Выполняет нападающий удар через сетку.		
83	Блокирование нападающих ударов.	1	Знакомиться с блокированием нападающих ударов.		

84	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	Участвует в игре		
85	Игра по правилам.	1	Участвует в игре		
86	Игра по правилам.	1	Участвует в игре		
87	Игра по правилам.	1	Участвует в игре		
	Раздел: Лёгкая атлетика				
88	Инструктаж ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике.	1	Прослушать инструктаж по технике безопасности на уроке по лёгкой атлетике. Расписываются в журнале проведения инструктажей		
89	Высокий и низкий старт до 40 м.	1	Выполняет бег из высокого, низкого старта.		
90	Бег на результат на 100м	1	Выполняет бег на 100м на результат.		
91	Эстафетный бег.	1	Выполняет эстафетный бег.		
92	Бег а 3000м.	1	Выполняет бег на длинную дистанцию.		
93	Прыжки в длину с разбега.	1	Выполняет прыжки в длину с разбега.		
94	Прыжки в длину с разбега	1	Выполняет прыжки в длину с разбега.		
95	Прыжки в длину с разбега.	1	Выполняет прыжки в длину с разбега.		
96	Длительный бег до 20 мин.	1	Выполняет длительный бег.		
97	Челночный бег	1	Выполняет челночный бег.		
98	Бег с препятствиями	1	Выполняет бег с препятствиями.		
99	Старты из различных и.п.	1	Выполняет старты из		

			различных исходных положений		
100	Эстафеты	1	Выполняет бег по дистанции.		
101	Бег на 60 м	1	Выполняет бег по дистанции.		
102	Бег на 200 м.	1	Выполняет бег по дистанции.		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
11 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности	Дата проведения	
				план	факт
	Раздел 1 Лёгкая атлетика				
1	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике.	1	Прослушать инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Расписываются в журнале проведения инструктажей		
2	Высокий и низкий старт до 40 м.	1	Восстанавливаю т индивидуальную технику высокого и низкого стартов.		
3	Стартовый разгон.	1	Отрабатывают стартовый разгон при беге на короткую дистанцию.		
4	Бег на результат на 100 м.	1	Пробегают короткую дистанцию на результат.		

5	Эстафетный бег.	1	Пробегают дистанцию с передачей эстафетной палочки.		
6	Бег в равномерном темпе 20 мин.	1	Пробегают дистанцию в равномерном темпе. Выполняют беговые упражнения.		
7	Бег на 3000 м.	1	Пробегают длинную дистанцию. Выполняют упражнения способствующие ликвидации кислородного долга.		
8	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	Подбирают индивидуальную длину разбега. Выполняют прыжки в длину способом «согнув ноги»		

9	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1	Подбирают индивидуальную длину и траекторию разбега. Выполняют прыжки в высоту способом «перешагивания».		
10	Метание мяча 150 гр с полного разбега	1	Метают мяч. Работают над шагами разбега.		
11	Метание мяча на заданное расстояние.	1	Метают в цель. Цель- щит , гимнастическое кольцо.		
12	Метание мяча на дальность.	1	Метают мяч на дальность, прилагая максимальное усилие.		

13	Метание гранаты.	1	Метают гранату. Юноши 700 гр.		
14	Метание гранаты с укороченного разбега.	1	Метают гранату из различных положений: с колена, с положения лежа, с укороченного разбега.		
15	Метание гранаты с полного разбега.	1	Метают гранату с полного разбега. Отрабатывают технику выполнения шагов разбега.		
16	Метание гранаты на дальность	1	Метают гранату на дальность стараясь показать максимальный результат.		
17	Бросок набивного мяча из различных исходных положений.	1	Выполняют броски набивного мяча из положения: от груди, от плеча, из-за головы.		
18	Длительный бег до 20 мин.	1	Выполняют бег на длинную дистанцию в течении 20 мин. Выполняют упражнения на восстановления дыхания		
19	Бег с препятствиями.	1	Выполняют бег по полосе с препятствиями.		
20	Эстафетный бег.	1	Выполняют бег с передачей эстафетной палочки		
21	Кросс 3 км.	1	Выполняют длительный бег по дистанции.		
	Раздел 2 Гимнастика				

22	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по гимнастике.	1	Прослушать инструктаж по технике безопасности на уроке по гимнастике Расписываются в журнале проведения инструктажей		
23	Повороты кругом в движении.	1	Выполняют строевые упражнения в движении: направо, налево, кругом.		
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре	1	Знакомятся с техникой выполнения перестроения в движении.		
25	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	Выполняют движения в определенном ритме под счет, под музыку.		
26	Упражнения с набивными мячами.	1	Выполняют упражнения с набивными мячами.		
27	Упражнения со штангой.	1	Выполняют упражнения с гантелями, штангой. Составляют тренировочный цикл для отдельной группы мышц.		
28	Упражнения на тренажерах.	1	Выполняют упражнения на простейших тренажерах		
29	Упражнения со скакалкой.	1	Выполняют упражнения со скакалкой		
30	Подъем в упор силой.	1	Выполняют упражнения разминки, подводящие упражнения.		

			Выполняют упражнение на гимнастической перекладине.		
31	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	Выполняет упражнения силовой гимнастики.		
32	Прыжок ноги врозь через коня в длину.	1	Выполняет опорный прыжок через козла в длину.		
33	Прыжок ноги врозь через коня в длину.	1	Выполняет опорный прыжок через козла в длину.		
34	Длинный кувырок через препятствия.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
35	Стойка на руках.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
36	Стойка на руках.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
37	Стойка на руках.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
38	Переворот боком.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
39	Переворот боком.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
40	Комбинации из ранее освоенных элементов.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		

41	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1			
42	Упражнения на бревне	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
43	Акробатические упражнения	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
44	Акробатические упражнения.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
45	Акробатические упражнения.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
46	Акробатические упражнения.	1	Выполняет акробатические упражнения ,акробатические связки.		
47	Эстафеты	1	Выполняет акробатическую эстафету.		
48	Эстафеты	1	Выполняет акробатическую эстафету.		
	Раздел 3 Лыжная подготовка				
49	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лыжной подготовке.	1	Прослушать инструктаж по технике безопасности на уроке по лыжной подготовке. Расписываются в журнале проведения инструктажей		
50	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	Выполняют переход с одновременного хода на		

			попеременные.		
51	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Выполняют переход с одновременного хода на попеременные и обратно.		
52	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	Выполняют переход с одновременного хода на попеременные и обратно.		
53	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	Выполняют подъем по склону способом: полуелочкой, елочкой.		
54	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	Выполняют подъем по склону способом: полуелочкой, елочкой.		
55	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	Выполняют подъем по склону способом: полуелочкой, елочкой.		
56	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	Выполняют подъем по склону способом: полуелочкой, елочкой.		
57	Преодоление подъёмов и препятствий.	1	Выполняют подъем по склону способом: полуелочкой, елочкой.		
58	Элементы тактики лыжных гонок.	1	Знакомится с особенностями тактики лыжной гонки.		

59	Прохождение дистанции до 5 км. (д) и до 6 км. (ю)	1	Проходит на лыжах дистанцию 5км.		
60	Правила проведения самостоятельных занятий.	1	Знакомиться с правилами составления плана самостоятельного занятия, учитывая методические особенности выполнения физических упражнений.		
61	Правила соревнований.	1	Знакомиться с правилом проведения соревнований по лыжным гонкам.		
62	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	Знакомиться с правилом техники безопасности на соревнованиях по лыжным гонкам.		
63	Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	Знакомиться с оказанием первой помощи. Практически отрабатывает действия при оказании первой помощи при травмах и обморожениях		
64	Особенности физической подготовки лыжника.	1	Рассматривает особенности физической подготовки лыжника.		
65	Прохождение дистанции 3 км.	1	Проходит дистанцию на лыжах.		
	Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)				

66	Инструктаж ТБ на уроках ФК по спортивным играм.	1	Прослушать инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм. Расписываются в журнале проведения инструктажей		
67	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	Выполняет упражнения по технике передвижения		
68	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Выполняет упражнения ловли и передачи мяча.		
69	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Выполняет упражнения по ведению мяча		
70	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Выполняет броски мяча по кольцу используя различные варианты.		
71	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1	Выполняет действия против игрока без мяча и с мячом.		
72	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Выполняет игровые комбинации		
73	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	Выполняет игровые комбинации		
	Спортивные игры (футбол)	1	Выполняет игровые комбинации		
74	Стойка игрока, перемещение.	1	Выполняет стойку игрока, перемещения без мяча с мячом.		
75	Остановка и передача мяча.	1	Выполняет технические приемы по совершенствованию остановки и передачи мяча.		

76	Ведение без мяча и с мячом	1	Выполняет технические приемы по совершенствованию индивидуальной техники ведения мяча.		
77	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения.	1	Выполняет технические приемы по совершенствованию индивидуальной техники ведения мяча.		
78	Ведение мяча в движении.	1	Выполняет технические приемы по совершенствованию индивидуальной техники ведения мяча.		
79	Удары по мячу с разных дистанций.	1	Выполняет удары по мячу.		
80	Учебная игра. Мини-футбол.	1	Учебная игра. Мини- футбол.		
	Спортивные игры (волейбол)		Знакомиться с особенностями игры в волейбол.		
81	Варианты подачи мяча.	1	Выполняет подачу мяча		
82	Варианты нападающего удара через сетку.	1	Выполняет нападающий удар через сетку.		
83	Блокирование нападающих ударов.	1	Знакомиться с блокированием нападающих ударов.		
84	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	Участвует в игре		
85	Игра по правилам.	1	Участвует в игре		
86	Игра по правилам.	1	Участвует в игре		
87	Игра по правилам.	1	Участвует в игре		

	Раздел: Лёгкая атлетика				
88	Инструктаж ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике.	1	Прослушать инструктаж по технике безопасности на уроке по лёгкой атлетике. Расписываются в журнале проведения инструктажей		
89	Высокий и низкий старт до 40 м.	1	Выполняет бег из высокого, низкого старта.		
90	Бег на результат на 100м	1	Выполняет бег на 100м на результат.		
91	Эстафетный бег.	1	Выполняет эстафетный бег.		
92	Бег а 3000м.	1	Выполняет бег на длинную дистанцию.		
93	Прыжки в длину с разбега.	1	Выполняет прыжки в длину с разбега.		
94	Прыжки в длину с разбега	1	Выполняет прыжки в длину с разбега.		
95	Прыжки в длину с разбега.	1	Выполняет прыжки в длину с разбега.		
96	Длительный бег до 20 мин.	1	Выполняет длительный бег.		
97	Челночный бег	1	Выполняет челночный бег.		
98	Бег с препятствиями	1	Выполняет бег с препятствиями.		
99	Старты из различных и.п.	1	Выполняет старты из различных исходных положений		
100	Эстафеты	1	Выполняет бег п о дистанции.		
101	Бег на 60 м	1	Выполняет бег п о дистанции.		
102	Бег на 200 м.	1	Выполняет бег п о дистанции.		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№	Наименование	Количество
<i>Учебно-методическое обеспечение</i>		
1.	Учебник. Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И.(Издательство «Просвещение»)	166
<i>Материально-техническое оснащение</i>		
1.	Компьютер	1 (лабор.)
2.	Колонки	1 (лабор.)
3.	Стенка гимнастическая	8
4.	Козел гимнастический	2
5.	Перекладина гимнастическая	1
6.	Перекладины навесные	3
7.	Канат для лазания с механизмом крепления	2
8.	Мост гимнастический подкидной	1
9.	Скамейка гимнастическая	4
10.	Набор гантелей	2
11.	Коврик гимнастический	3
12.	Маты гимнастические	18
13.	Мячи набивные	10
14.	Малые мячи	10
15.	Скакалки	10
16.	Гимнастические палки	10
17.	Обруч гимнастический	10
18.	Секундомер	1
19.	Планка для прыжков в высоту	1
20.	Стойки для прыжков в высоту	2
21.	Флажки	1
22.	Мячи баскетбольные	10
23.	Сетка для переноса и хранения мячей	2
24.	Манежки (жилетки)	5
25.	Сетка волейбольная	2
26.	Мячи волейбольные	10
27.	Табло перекидное	1
28.	Ворота для мини-футбола	2
29.	Сетка для ворот мини-футбола	2
30.	Насос для накачивания мячей	1
31.	Аптечка медицинская	3
32.	Спортивный зал игровой	1
	<i>Пришкольный стадион (площадка)</i>	
33.	Легкоатлетическая дорожка	2
34.	Игровая площадка для футбола (мини-футбола)	1
35.	Гимнастический городок	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Учащийся научится:

- ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- ✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны;
- ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащийся получит возможность научиться:

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

11 класс

Учащийся научится:

- ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- ✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны;
- ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащийся получит возможность научиться:

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

**ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

10 класс

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,3 и меньше	9,4-10,1	10,2 и больше	8,5 и меньше	8,6-9,7	9,8 и больше
Бег 1000м, с	4,35 и меньше	4,36-6,20	6,21 и больше	3,50 и меньше	3,51-5,40	5,41 и больше
Бег 2000м (девочки), Бег 3000 м (мальчики)	9,50 и меньше	9,51-11,20	11,21 и больше	12,40	12,41-14,30	14,31 и больше
Прыжок в высоту, см	120 и больше	106-119	105 и меньше	125 и больше	111-124	110 и меньше
Метание гранаты (700 г), м	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
11 кл	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
Передача мяча в парах (сверху, снизу)	30 и больше	22-29	21 и меньше	30 и больше	22-29	21 и меньше
Передача мяча сверху двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Передача мяча снизу двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок, 5 попыток	4-5	3	2	4-5	3	2

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0и меньше	8,1-8,5	8,6 и меньше	7,5 и меньше	7,6-8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	175-189	174 и меньше	220и больше	200-219	199 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше