РАССМОТРЕНО:
педагогическим советом лицея
протокол № 11
от «31» мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
_____Н.И.Максимова
«21» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ лицея имени
генерал-майора Хисматулина В.И.
_____С.В. Фисун
приказ № ЛХ-13-478/3 от «21» августа 2023г.

МБОУ лицей имени генерал-майора Хисматулина В.И.

Рабочая программа
2023 – 2024 учебный год

по предмету *Физическая культура*

Учитель: Осипов Сергей Юрьевич, Иванова Наталия Валерьевна
Классы: **11**
Количество часов по учебному плану:
в год **-102**
в неделю **- 3**

Планирование составлено в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613), примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)
Учебник Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных. организаций: базовый уровень / В.И.Лях. – 7-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 2019.

Сургут, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Цели учебного предмета

Предметная область «Физическая культура» направлена на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Изучение предмета "Физическая культура" обеспечивает:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств;
- творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

2. Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа «Физическая культура» для 11 класса составлена в соответствии с учетом требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613);
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 08.06.2020 № 165-ФЗ);
- Федерального закона от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. Федеральных законов от 01.05.2019 № 93-ФЗ);
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39, от 31.01.2012 № 69, от 23.06.2015 № 609, от 07.06.2017 № 506);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013 № 1342, от 28.05.2014 № 598, от 17.07.2015 № 734, Приказов Минпросвещения России от 01.03.2019 № 95, от 10.06.2019 № 286);
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденная на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 г.

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 г.»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17 марта 2020 г. № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Инструктивно-методического письма об организации образовательной деятельности в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в 2021-2022 учебном году;
- Письма Роспотребнадзора от 8 мая 2020 г. № 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций (вместе с «Рекомендациями по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19»);
- Образовательной программй среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) и ориентирована на работу по учебнику: Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных. организаций: базовый уровень / В.И.Лях. – 7-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 2019.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.
Отличительной особенностью программы является новый взгляд на предмет «Физическая культура» суть которого заключается в том, что физическая культура в нем рассматривается как особая сфера, где знания о физическом совершенствовании человека используются в практическом применении с получением ожидаемого результата.
Изучение предмета «Физическая культура» построено на освоении общенаучных методов (наблюдение, измерение, эксперимент, моделирование), освоении практического применения знаний и основано на межпредметных связях с предметами: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка».

3. Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 11 классе отведено 102 часа (в год), 3 часа в неделю.

4. Содержание учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ жизни

* Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
* Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
*Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

*Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.
*Формы организации занятий физической культурой.
*Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
*Современное состояние физической культуры и спорта в России.
*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

* Оздоровительные системы физического воспитания.
* Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
* Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

* Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
* Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

5. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение образовательной деятельности

Классы	Учебная программа	Учебники (название, автор)	Методические материалы для учителя	Материалы для учащихся
11 класс	Авторская. Авторы: Лях В.И., Зданевич А.А., «Физическая культура 1-11 классы», 2011 г	Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И.Лях. – 7-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 2019.	В.И. Лях. Физическая культура Методические рекомендации 10-11 классы. М.: Просвещение, 2017. — 191 с.	Мячи теннисные для метания, эстафетные палочки, маты для прыжков в высоту, стойки и планка, флажки, кегли, скакалки, скамейки гимнастические, гимнастическая стенка, шахматы (с доской), шашки (с доской). Баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные мячи. Лыжи. Лыжные ботинки. Палки. Лыжная мазь. Гимнастические снаряды: перекладина гимнастическая (пристеночная), брусья разной высоты, канат, бревно напольное, козел гимнастический. Коврики гимнастические. Стенка гимнастическая Скамейки гимнастические. Гантели. Малый мяч (мягкий). Палки гимнастические. Скакалки малые, длинная. Кегли. Обручи. Мячи для фитбола.

Электронные ресурсы, обеспечивающие учебно-методическое сопровождение образовательной деятельности

1. Интерактивная образовательная онлайн-платформа «Учи.ру» с интерактивными уроками по основным школьным предметам, олимпиады: https://uchi.ru/
2. Образовательная платформа «LECTA» образовательная платформа, содержащая электронные продукты для учителей / Электронные формы учебников: https://lecta.rosuchebnik.ru/
3. Онлайн-платформа «Открытая школа»: https://2035school.ru/login
4. Онлайн-платформа «Мои достижения»: https://myskills.ru/
5. Онлайн-платформа «Олимпиум»: https://olimpium.ru/
6. Портал «Российская электронная школа»: https://resh.edu.ru/
7. Образовательный портал «ЯндексУчебник»: https://education.yandex.ru/home/
8. Цифровой образовательный ресурс для школ: https://www.yaklass.ru/
9. Цифровые ресурсы для учебы: https://www.все.онлайн/
10. Цифровые ресурсы и сервисы для школы группы компаний «Просвещение»:https://digital.prosv.ru/
11. Ресурс «Открытый урок. Первое сентября» / база педагогических идей https://urok.lsept.ru/
12. Образовательный центр «Сириус»: https://edu.sirius.online/
13. ЦОС «Мобильное Электронное Образование»: https://edu.mob-edu.ru/ui/#/login
14. Газета «Здоровье детей» http://zdd.1september.ru/
15. Газета «Спорт в школе» http://spo.1september.ru/
16. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. http://www.infosport.ru/press/fkvot/
17. Теория и практика физической культуры http://tpfk.infosport.ru
18. Спортивная жизнь России. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm -
19. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» http://festival.1september.ru/
20. Маркетплейс – каталог электронных книг, курсов, интерактивных и видеоматериалов: https://elducation.ru/
21. Модель эволюционной школы (ЭВОЛШ). Все предметы – в тематических кейсах. Знания – в контексте!: https://sites.google.com/view/evolsch/evolsch?authuser;
22. Моя школа в online: https://cifra.school/
23. Навигатор Кружкового движения НТИ: https://kruzhok.org/
24. Образовательные викторины: https://quizizz.com
25. Реестр примерных основных общеобразовательных программ / Примерные основные общеобразовательные программы / Основные образовательные программы в части учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей):http://fgosreestr.ru
26. Сайт национальной сборной WorldSkills Russia: https://worldskills.ru/21
27. Сайт Федеральный институт оценки качества образования / Единая система оценки качества образования / Всероссийские проверочные работы /Национальные исследования качества образования / Методология и критерии оценки качества общего образования в общеобразовательных организациях на основе практики международных исследований качества подготовки обучающихся: https://fioco.ru/ru/osoko
28. Сайт Центра оценки качества образования ИСРО РАО /Международные исследования / Национальные исследования: http://www.centeroko.ru/
29. Центры цифрового образования «IT-куб»: http://айтикуб.рф/
30. Электронно-библиотечная система «БИБЛИОШКОЛА» ИД «Директ-Медиа»: https://biblioschool.ru/

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1. Личностные результаты

- 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.Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- 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;
- 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;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД

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 УУД
Выпускник научится:
- 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;
- 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 конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты
Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:
– понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;
– умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
– осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.
В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:
Выпускник на базовом уровне научится:
– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
– практически использовать приемы защиты и самообороны;
– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

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

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

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

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

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

С учетом п.18.2.2. программы воспитания планируется использовать следующие формы и способы организации урочной деятельности, направленные на:

- установление доверительных отношений между педагогом и учащимися, способствующих позитивному восприятию школьниками требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

– побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

– привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией: инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

– использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

– применение на уроке интерактивных форм работы с учениками: интеллектуальных игр, дидактического театра для стимулирования познавательной мотивации школьников; дискуссий, содействующие учащимся в обретении опыта ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат детей командной работе и взаимодействию с другими учениками;

– включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;

– организацию шефства мотивированных и эрудированных учеников над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

– инициирование и поддержку исследовательской деятельности учащихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 11 КЛАССА (девушки)

№	Раздел (модуль)	Тема урока	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Основное содержание темы, термины и понятия	Виды обязательных оценочных работ
I полугодие							
1	Легкая атлетика (12 часов)	Вводный инструктаж по ТБ, на занятиях по л/а.	1	01-02.09		Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения на занятиях в помещении, на спортивной площадке. Правила соревнований по л/а. ВФСК «ГТО». Специальные беговые упражнения.	
2-3		Низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	04-09.09		Специальные беговые упражнения. Правильное положение тела по команде: «На старт», «Внимание», «Марш». Ускорение 30-60 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	
4		Спринтерский бег, бег 60 м	1	04-09.09		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 40 метров. Бег 60 метров на результат. Оценка и самооценка, эталон и образец для самопроверки выполненного теста.	Зачет: Бег 60 метров
5		Спринтерский бег, бег 100 м	1	11-16.09		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 60 – 70 метров. Бег 100 метров на результат.	
6		Бег на средние дистан-ции	1	11-16.09		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 400м. Переменный бег. Слагаемые здорового образа жизни.	
7-8		Кроссовая подготовка. Бег на 2000(д), 3000(ю) м.	2	11-16.09 18-23.09		Специальные беговые упражнения. Бег 2000, 3000 м на результат. ОРУ. Оценка и самооценка, эталон и образец для самопроверки выполненного теста.	Зачет: Бег 2000, 3000 м
9-10		Эстафетный бег, передача э/палочки	2	18-23.09		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 60 – 70 метров. Передача эстафетной палочки. Эстафеты, встречная эстафета.	
11		Метание гранаты (500, 700гр) с места, с разбега	1	25-30.09		ОРУ. Броски и толчки набивных мячей. Метание гранаты на дальность с места и с разбега.	
12		Прыжок в длину с места	1	25-30.09		ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Оценка и самооценка, эталон и образец для самопроверки выполненного теста.	Зачет: Прыжок в длину с места
13	Спортивные игры: Баскетбол (15 часов)	ТБ на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол.	1	25-30.09		Инструктаж на занятиях. Правила игры в баскетбол. Причины возникновения травм при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Стойка игрока. Передвижения в стойке.	
14		Передача мяча одной рукой снизу, сбоку	1	02-07.10		ОРУ в движении. Стойка игрока. Работа в парах, передача мяча одной рукой снизу, сбоку; ловля двумя руками; сопровождение рукой вылета мяча	

15		Ведение мяча с поворотом	1	02-07.10		ОРУ с мячами. Ведение мяча с вышагиванием, с поворотом. Приемы обыгрывания защитника. Обманные движения вперед-с сторону, резкий быстрый поворот назад, ведение другой рукой. Оценка и самооценка, эталон и образец для самопроверки выполненного теста.	Зачет: Ведение мяча с поворотом
16		Ведение с переводом мяча перед собой	1	02-07.10		ОРУ с мячом в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; с изменением направления движения и скорости; с переводом мяча перед собой	
17		Бросок мяча в кольцо одной и двумя рукой в прыжке	1	09-14.10		ОРУ в парах. Удержание мяча; подготовка к прыжку; отталкивание; выброс мяча. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	
18		Штрафной бросок	1	09-14.10		ОРУ с мячами. Бросок одной и двумя руками от головы. Сосредоточить внимание на передней дужке корзины. Бросок по траектории. Сопровождение рукой, движением кистей и пальцев.	
19-20		Бросок мяча одной рукой в движении после 2 шагов	2	09-14.10 16-21.10		ОРУ с мячами. Бросок одной рукой в движении после ведения бегом, 2 шага, прыжок, бросок; толчком одной ногой, приземление на 2 ноги. Оценка и самооценка, эталон и образец для самопроверки выполненного теста.	Зачет: Бросок мяча одной рукой в движении после ведения
21		Технико-тактические действия баскетболистов.	1	16-21.10		ОРУ в парах. Вбрасывание мяча. Перехват и накрывание мяча. Освобождение игроков от опеки. Индивидуальные упражнения с мячом.	
22		Технико-тактические действия баскетболистов.	1	16-21.10		ОРУ в парах. Вырывание и выбивание мяча. Индивидуальные упражнения с мячом; жонглирование.	
23		Технико-тактические действия баскетболистов.	1	23-27.10		ОРУ в парах. Взаимодействие заслоном. Индивидуальные упражнения с мячом, финты. Челночный бег 3х10м. Оценка и самооценка, эталон и образец для самопроверки выполненного теста.	Зачет: Постановка заслона
24		Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	1	23-27.10		ОРУ в парах. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
25		Технико-тактические действия игроков атакующей команды	1	06-11.11		ОРУ с мячами. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
26-27		Двухсторонняя игра в баскетбол	2	06-11.11		ОРУ с мячами. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
28	Гимнастика (21 час)	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1	13-18.11		Инструктаж по ТБ. Страховка и самостраховка во время выполнения упражнений. История гимнастики. Упражнения на осанку. Повороты в движении кругом. Перестроения.	
29-30		Акробатические упражнения	2	13-18.11		Перестроение из колонны по два в колонну по четыре. ОРУ в колоннах. Акробатические упражнения. Вставание в сед из положения лежа на спине. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	

31		Акробатический комплекс упражнений	1	20-25.11		ОРУ в колоннах. Сед углом; Стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках без помощи рук. Развитие координации и гибкости.	
32		Акробатическая комбинация	1	20-25.11		ОРУ в колоннах. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Комбинация из изученных элементов. Оценка и самооценка, эталон и образец для самопроверки выполненного теста.	Зачет: Акробатическая комбинация
33-34		Опорный прыжок. Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой	2	20-25.11 27-02.12		ОРУ в кругу. Опорный прыжок. Разбег, отталкивание одной ногой, с опорой рукой на тело коня, мах ногой, туловище прямое; приземление. Оценка и самооценка, эталон и образец для самопроверки выполненного теста.	Зачет: Прыжок через коня
35		Развитие гибкости	1	27-02.12		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений для гибкости. Наклон вперед из положения стоя. Прыжки через длинную скакалкой.	
36		Низкая перекладина (м). Бревно(д)	1	27-02.12		Выполнение ранее изученных команд. ОРУ. Вис согнувшись, подъем переворотом в упор стоя. Подъем в упор, соскок. (м). Ходьба по бревну с поворотами (д). Подъём в упор. Махи. Развитие силовых способностей	
37		Высокая перекладина (м). Бревно(д)	1	04-09.12		Выполнение ранее изученных команд. ОРУ. Вис согнувшись, подъем переворотом в упор стоя. Подъем в упор, соскок. (м). Ходьба по бревну с поворотами (д). Подъём в упор. Махи. Развитие силовых способностей	Зачет: Комбинация на высокой перекладине(м). Бревно(д)
38		Развитие силовых способностей	1	04-09.12		ОРУ в движении. Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Правила регулирования нагрузки.	
39		Сгибание рук в упоре лежа	1	04-09.12		Выполнение ранее изученных команд. ОРУ. Отжимание, руки под углом 45. Развитие силовых способностей	
40		Подтягивание из виса лежа	1	11-16.12		Выполнение ранее изученных команд. ОРУ. Подтягивание из виса лежа. Развитие силовых способностей	
41-42		Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	2	11-16.12		ОРУ. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; Сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок. Развитие координации	
43		Прыжки через скакалку	1	18-23.12		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок через скакалку. Развитие прыгучести и выносливости.	
44		Прикладные упражнения	1	18-23.12		ОРУ в парах. Упражнения, используемые в повседневной жизни. Прыжки через длинную скакалку.	
45		Лазание по канату	1	18-23.12		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ без предметов. Лазание по канату в два приема. Техника захвата и передвижение руками, ногами. Техника спуска. Развитие силовых способностей	

46		Комбинированная полоса препятствий	1	25-30.12		ОРУ в движении. Упражнения на гимнастических снарядах: для мышц брюшного пресса, на гибкость, на прыгучесть, координацию. Дыхательные упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	
47		Прыжки через длинную скакалку	1	25-30.12		ОРУ. Прыжки через длинную скакалку. Развитие выносливости, смелости и силы воли.	
48		Комбинированная полоса препятствий	1	25-30.12		ОРУ в движении. Упражнения на гимнастических снарядах: для мышц брюшного пресса, на гибкость, на силу, координацию. Дыхательные упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	
II полугодие							
49	Спортивные игры: Волейбол (21 час)	Техника безопасности в волейболе. Стойка игрока, перемещения.	1	09.01-13.01.24		Инструктаж на занятиях волейболом. Техника перемещений, прыжков, стоек, поворотов. Терминология избранной спортивной игры. Правила игры в волейбол.	
50		Передача мяча сверху двумя руками над собой, вперед и назад	1	09.01-13.01		ОРУ с мячами. Перемещение в стойке игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Развитие координационных способностей.	
51		Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением –перекатом на спину	1	09.01-13.01		ОРУ с мячами. Средняя\низкая стойка, перемещение приставными шагами, выпад в сторону и опускание туловища к бедру опорной ноги. Развитие координационных способностей.	
52		Передача мяча сверху двумя руками над собой	1	15.01-20.01		ОРУ с мячами. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Оценка и самооценка, эталон и образец для самопроверки выполненного теста.	Зачет: Передача мяча сверху двумя руками над собой
53		Передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах	1	15.01-20.01		ОРУ с мячами. Перемещение в стойке игрока. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Игровые задания в парах (тройках). Жесты судьи	
54		Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону	1	15.01-20.01		ОРУ с мячами. Перемещение в стойке. После перемещения делается выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку и разгибая опорную ногу, производят удар по мячу и затем приземляются на бедро и перекатываются на спину.	
55		Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	22.01-27.01		ОРУ с мячами. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча снизу двумя руками. Оценка и самооценка, эталон и образец для самопроверки выполненного теста.	Зачет: Передача мяча снизу двумя руками над собой
56-57		Сочетание приемов: передача-прием мяча	2	22.01-27.01 29.01-03.02		Сочетание: передача мяча - прием мяча снизу\сверху двумя руками. Игровые задания в парах (тройках). Игра в волейбол.	
58-59		Подача мяча	2	29.01-03.02		ОРУ с мячами. Игровые задания в парах (тройках). Подача мяча. Оценка и самооценка, эталон и образец для самопроверки выполненного теста.	Зачет: Подача мяча

		Нападающий удар	2	05.02-10.02		ОРУ с мячами. Разбег, прыжок, удар по мячу, приземление. Нападающий удар с переводом в сторону. Развитие координационных способностей	
60		Блокирование	1	05.02-10.02		ОРУ. Индивидуальное и групповое блокирование. С места и после перемещения в стойке. Нападающий удар.	
61-62		Сочетание приемов: подача-прием мяча - удар	2	12.02-17.02		ОРУ. Сочетание: подача мяча - прием мяча двумя руками – нападающий удар. Игровые задания в тройках. Игра в волейбол.	
63-64		Тактические действия в нападении и защите	1	12.02-17.02 19.02-24.02		ОРУ. Передачи мяча в разные зоны площадки. Неожиданные передачи через сетку. Обманные движения. Усложненные подачи мяча. Игровые задания в парах (тройках). Игра в волейбол	
65-66		Сочетание приемов: подача-прием мяча	2	19.02-24.02		Сочетание: подача мяча - прием мяча снизу двумя руками над собой и вперед. Игровые задания в парах (тройках). Игра в волейбол.	
67-68		Двухсторонняя игра в волейбол	2	26.02-02.03		ОРУ с мячами. Тактика освоенных игровых действий, взаимодействие игроков. Игра в волейбол. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	
70	Лыжная подготовка (9 часов)	Техника безопасности в лыжной подготовке	1	04.03-09.03		ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыж, палок и обуви по размеру. Правила соревнований по лыжным гонкам. Уход за лыжами.	
71		Повороты на месте махом, переступанием	1	04.03-09.03		Получение обуви, лыж и палок. Стойка лыжника. Повороты на месте переступанием, махом. Падение и подъём из положения лёжа, сидя. Прохождение дистанции.	
72-73		Попеременный двухшажный ход	2	04.03-09.03 11.03-16.03		Стойка лыжника. Работа рук и ног. Скольжение по прямой с места. Оценка и самооценка, эталон и образец для самопроверки выполненного теста.	Зачет: Попеременный двухшажный ход
74		Прямой переход с одного хода на другой	1	11.03-16.03		Получение инвентаря. Прямой переход с одновременного одношажного на попеременный двухшажный ход. Скольжение по прямой в движении. Прохождение дистанции.	
75		Одновременный одношажный ход	1	11.03-16.03		Стойка лыжника. Работа рук и ног. Скольжение по прямой с места. Оценка и самооценка, эталон и образец для самопроверки выполненного теста.	Зачет: Одновременный одношажный ход
76		Переход с прокатом с одного хода на другой	1	18.03-23.03		Получение инвентаря. Переход с прокатом с одновременного на попеременный двухшажный ход. Скольжение по прямой в движении. Прохождение дистанции.	

77		Преодоление подъема, спуска и торможение	1	18.03-23.03		Подъём в гору «лесенкой», «ёлочкой», ступающим. Спуск на согнутых ногах. Торможение «упором». Оценка и самооценка, эталон и образец для самопроверки выполненного теста.	Зачет: Преодоление подъема, спуска и торможение
78		Преодоление препятствий на лыжах	1	18.03-23.03		Получение инвентаря. Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону. Перепрыгивание в сторону. Развитие выносливости.	
79-80		Лыжные гонки до 2-3 км	2	25.03-30.03		Получение инвентаря. Прохождение дистанции до 2-3 км. Развитие выносливости.	
81	Адаптивная физическая культура (6 часов)	Коррекция фигуры. Упражнения с гантелями	1	25.03-30.03		ОРУ. Упражнения с гантелями: 1кг. Из положения сидя, стоя, лежа: сгибание рук; повороты туловища; подъем на носки; приседания. Дыхание произвольное. Интервал отдыха.	
82		Коррекция фигуры. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	01.04-06.04		Определение осанки. Упражнения для профилактики нарушений осанки: упражнения для мышц спины, живота, плеч. Дыхательные упражнения.	
83		Коррекция фигуры. Упражнения для мышц брюшного пресса	1	01.04-06.04		ОРУ. Лежа на спине: велосипед, боковое «скручивание»; подъем ног; «ножницы»; удержание туловища под углом 45.	
84		Коррекция фигуры. Упражнения на растягивание мышц туловища	1	01.04-06.04		ОРУ. «Стретчинг» из различных положений: лежа на спине, стоя, упор сзади, сидя для всех групп мышц. Следить за дыханием.	
85		Коррекция фигуры. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	1	08.04-13.04		ОРУ. Упражнения из различных положений: стоя, сидя, с опорой: выпады, махи, наклоны, пружинящие приседания и наклоны.	
86-87	Легкая атлетика (18 часов)	Инструктаж по ТБ. Специальные прыжковые упражнения	2	08.04-13.04		Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии. Равномерный бег 400 м. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	
88		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	15.04-20.04		ОРУ. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.	
89		Прыжок в высоту способом «фосбери - флоп»	1	15.04-20.04		ОРУ. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «фосбери -флоп». Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.	
90-91		Прыжок в высоту с разбега	2	15.04-20.04 22.04-27.04		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов.Специальные прыжковые упражнения. ОРУ. Оценка и самооценка, эталон и образец для самопроверки выполненного теста.	Зачет: Прыжок в высоту с разбега

92		Бег на средние дистанции 400 м	1	22.04-27.04		Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег на 400 м. Развитие скоростной выносливости. Оценка и самооценка, эталон и образец для самопроверки выполненного теста	Бег 400 м
93		Низкий старт, стартовый разгон, финиширование	1	22.04-27.04		Специальные беговые упражнения. Правильное положение тела по команде: «На старт», «Внимание», «Марш». Ускорение 30-60 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	
94		Спринтерский бег, бег 30 м	1	29.04-04.05		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 40 метров. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	
95		Спринтерский бег, бег 60 м	1	06.05-11.05		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 60 – 70 метров.	
96-97		Спринтерский бег, бег 100 м	2	06.05-11.05 13.05-18.05		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров на результат. Оценка и самооценка, эталон и образец для самопроверки выполненного теста.	Зачет: Бег 100 метров
98-99		Кроссовая подготовка. Бег на 2000(д), 3000(ю) м	2	13.05-18.05		ОРУ. Кроссовая подготовка. Бег на 2000, 3000 м. Дыхательные упражнения. Оценка и самооценка, эталон и образец для самопроверки выполненного теста.	Зачет: Бег 2000(д), 3000(ю) м
100		Эстафетный бег, передача э/палочки	1	20.05-25.05		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 40 метров. Передача эстафетной палочки. Эстафеты, встречная эстафета.	
101		Барьерный бег	1	20.05-25.05		ОРУ. Высота барьера 650мм, на дистанции 50 м, 5 барьеров. Преодоление барьера с места, с шага. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	
102		Метание гранаты (500, 700гр) с места, с разбега	1	20.05-25.05		Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей. Метание гранаты на дальность с шага, с разбега.	

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом, учителю

необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

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

Оценка 5	**Оценка 4**	**Оценка 3**	**Оценка 2**
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся неболь-шие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	**Оценка 4**	**Оценка 3**	**Оценка 2**
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без оши-бок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	**Оценка 4**	**Оценка 3**	**Оценка 2**

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

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лыжной подготовке, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы и сдаче промежуточной аттестации.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	Юноши			Девушки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,3	9,7	10,2	8,7	8,9	10,2
Бег 30 метров	секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 60 метров	секунд				10,1	10,5	11,0
Бег 100 метров	секунд	14,4	14,8	15,5	17,2	17,6	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10

Прыжки в длину с места	см	220	210	190	185	170	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-вот раз	32	27	22	16	11	8
Наклон вперед из положения сидя	см	14	12	7	16	12	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:40	15:10	16:00	18:30	19:30	21:00
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	65	60	50	75	70	60