

Рабочая программа по физической культуре

Пояснительная записка

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413), приведена в соответствие с Федеральной образовательной программой среднего общего образования (приказ Минпросвещения России от 18.05.23 № 371)

Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования на базовом уровне рассчитана на 204 часа из расчета 3 часов в неделю в X и XI классах.

В программе приведено распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Цель предмета.

Целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты учебного предмета, курса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа позволяет добиться следующих результатов освоения образовательной программы среднего общего образования по «Физической культуре»:

Личностные результаты:

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

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- 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;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

- российская идентичность, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

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

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, 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;
- 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; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

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

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

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

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки;
- 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 отношения к родной земле, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

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

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

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

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

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.
- положительное отношение учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.
- знания об индивидуальных особенностях здоровья и о функциональных возможностях организма; физического развития и физической подготовленности, о соответствии их

возрастным и половым нормативам; способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

Метапредметные результаты:

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

| Универсальные учебные действия | Выпускник научится |
|--------------------------------|--|
| Регулятивные | <ol style="list-style-type: none">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 | <ol style="list-style-type: none">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 |

| | |
|-----------------|--|
| | <p>переноса средств и способов действия;</p> <p>6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;</p> <p>7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.</p> |
| Коммуникативные | <p>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;</p> <p>2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);</p> <p>3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;</p> <p>5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.</p> |

Предметные результаты:

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. 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-корригирующей направленности;
 - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

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

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

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

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

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

| Выпускник на базовом уровне научится: | Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться: |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – 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 | <ul style="list-style-type: none"> – <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i> – <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i> – <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> – <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i> – <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> – <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i> – <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки</i> |

| | |
|--|--|
| <p>направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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). | <p>мониторинга;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. |
|--|--|

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала образовательной области «Физическая культура» для учащихся 10 -11 классов
(при трехразовых занятиях в неделю)**

| № | Вид программного материала | Кол-во часов по рабочей программе | Количество часов на учебный год | |
|---------------|---|-----------------------------------|--|--|
| | | | 10 класс | 11 класс |
| 1. | Физическая культура и здоровый образ жизни | 14 | 7 | 7 |
| 2. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 10 | 5 | 5 |
| 3. | Физическое совершенствование | 180 | 90 | 90 |
| 3.1 | Спортивные игры | 60 | 30 | 30 |
| | <i>Баскетбол</i> | 18 | 9 | 9 |
| | <i>Волейбол</i> | 30 | 15 | 15 |
| | <i>Футбол</i> | 12 | 6 | 6 |
| 3.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 32 | 16 | 16 |
| 3.3 | Легкая атлетика | 36 | 18 | 18 |
| 3.4 | Лыжная подготовка | 34 | 17 | 17 |
| 3.5 | Элементы единоборств | 4 | 2 | 2 |
| 3.6 | Плавание | 4 | 2 | 2 |
| 3.7 | Материал, связанный с региональными и национальными особенностями | 4 | 2 | 2 |
| 3.8 | Прикладная физическая подготовка | 6 | 3 | 3 |
| 3.9 | ГТО | | В процессе урока и самостоятельных занятий | В процессе урока и самостоятельных занятий |
| Итого: | | 204 | 102 | 102 |

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климато-географических и региональных особенностей» (ФГОС реестр, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10х классов.

| № п/п | Вид программного материала. | I чет. | II чет. | III чет. | IV чет. | Всего часов |
|------------------|--|-------------------|--------------------|---------------------|--------------------|------------------------|
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни | 2 | 1 | 3 | 1 | 7 |
| 2 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | 2 | 2 | 5 |
| 3 | Легкая атлетика. | 14 | | | 4 | 18 |
| 4 | Баскетбол | | 6 | | 3 | 9 |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | | 12 | 4 | | 16 |
| 6 | Элементы единоборств | | 2 | | | 2 |
| 7 | Плавание | | | 2 | | 2 |
| 8 | Лыжная подготовка | | | 17 | | 17 |
| 9 | Волейбол | | | 2 | 13 | 15 |
| 10 | Футбол | 3 | | | 3 | 6 |
| 11 | Материал, связанный с региональными и национальными особенностями. | 2 | | | | 2 |
| 12 | Прикладная физическая подготовка. | 2 | | | 1 | 3 |
| | Итого. | 24 | 21 | 30 | 27 | 102 |

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 11х классов.

| № п/п | Вид программного материала. | I чет. | II чет. | III чет. | IV чет. | Всего часов |
|------------------|--|-------------------|--------------------|---------------------|--------------------|------------------------|
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни | 2 | 1 | 3 | 1 | 7 |
| 2 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | 2 | 2 | 5 |
| 3 | Легкая атлетика. | 14 | | | 4 | 18 |
| 4 | Баскетбол | 3 | 6 | | | 9 |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | | 12 | 4 | | 16 |
| 6 | Элементы единоборств | | 2 | | | 2 |
| 7 | Плавание | | | 2 | | 2 |
| 8 | Лыжная подготовка | | | 17 | | 17 |
| 9 | Волейбол | | | 2 | 13 | 15 |
| 10 | Футбол | 3 | | | 3 | 6 |
| 11 | Материал, связанный с региональными и национальными особенностями. | 2 | | | | 2 |
| 12 | Прикладная физическая подготовка. | 2 | | | 1 | 3 |
| | Итого: | 27 | 21 | 30 | 24 | 102 |

**Содержание учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Базовый уровень.

Физическая культура и здоровый образ жизни. (14 часов)

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. (10 часов)

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 (180 часов)

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 спорта; - *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; прикладное плавание.*

Учебные нормативы физической подготовленности учащихся.

10класс

| класс | Контрольные упражнения | юноши | | | девушки | | |
|-------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| | Бег 30 м, секунд | 4,7 | 4,9 | 5,2 | 5,2 | 6,2 | 6,7 |
| | Бег 100м секунд | 14,5 | 14,9 | 15,5 | 16,5 | 17,0 | 17,8 |
| | Бег 1000 м-(юн), 500м (дев) | 3,26 | 3,51 | 4,06 | 1,49 | 2,03 | 2,10 |
| | Бег 2000 м, мин | - | - | - | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| | Бег 3000 м, мин | 12,40 | 13,40 | 15,00 | - | - | - |
| | Прыжки в высоту с разбега (см.) | 135 | 125 | 115 | 120 | 115 | 105 |
| | Прыжки в длину с разбега (см.) | 440 | 400 | 340 | 360 | 340 | 280 |
| 10 | Прыжки в длину с места (см.) | 235 | 215 | 190 | 190 | 175 | 165 |
| | Челночный бег 3Х10 м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 10.4 | 10.9 | 11,7 |
| | Подтягивание на высокой перекладине (юн.), низкой(д) | 11 | 7 | 3 | 16 | 9 | 4 |
| | Метание гранаты 500г; 700 | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 |
| | Прыжки через скакалку, 30 сек (1 мин), раз | 65 (130) | 60 (123) | 50 (115) | 75 (135) | 70 (128) | 60 (120) |
| | Прыжки через скакалку за 1 мин | 130 | 120 | 115 | 135 | 125 | 120 |
| | Наклоны вперед из положения стоя | +10 | +5.0 | +2.0 | +17.5 | +13.5 | +7.5 |
| | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| | Подъём с переворотом | 3 | 2 | 1 | --- | --- | --- |
| | Подъём силой на перекладине | 3 | 2 | 1 | | | |
| | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,40 | 5,00 | 5,3 | 6,00 | 6,3 | 7,1 |
| | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |

Учебные нормативы физической подготовленности учащихся.
11 класс

| класс | Контрольные упражнения | юноши | | | девушки | | |
|-------|--|--------|--------|--------|---------|-------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| | Бег 30 м, секунд | 4,6 | 4,8 | 5,1 | 5,1 | 6,1 | 6,6 |
| | Бег 100м секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| | Бег 1000 м(юн), 500м (дев) | 3,23 | 3,45 | 3,54 | 1,47 | 1,59 | 2,06 |
| | Бег 2000 м, мин. | -- | -- | -- | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| | Бег 3000 м, мин. | 12,10 | 13,30 | 14,00 | - | - | - |
| | Прыжки в высоту с разбега | 135 | 130 | 120 | 110 | 105 | 100 |
| | Прыжки в длину с разбега (см.) | 460 | 410 | 360 | 360 | 320 | 290 |
| 11 | Прыжки в длину с места (см.) | 240 | 220 | 200 | 190 | 175 | 165 |
| | Челночный бег 3Х10 м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 10,4 | 10,9 | 11,7 |
| | Подтягивание на высокой перекладине (юн.), низкой(д) | 12 | 9 | 4 | 25 | 20 | 15 |
| | Метание гранаты 500г; 700 | 38 | 32 | 26 | 23 | 18 | 12 |
| | Прыжки через скакалку, 30 сек (1 мин.), раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
| | Прыжки через скакалку за 1 мин | 135 | 128 | 120 | 140 | 134 | 125 |
| | Наклоны вперед из положения стоя | +12.0 | +7.0 | +3.0 | +20.0 | +13.0 | +7.0 |
| | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 55 | 45 | 36 | 42 | 36 | 30 |
| | Подъём с переворотом Подъём силой на перекладине | 4 4 | 3 3 | 2 2 | --- | --- | --- |
| | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,20 | 4,40 | 5,00 | 5,10 | 5,30 | 7,00 |
| | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |

Приложение № 3

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст (лет) | Уровень | | | | | |
|------------------------|--|---------------|-------------------|------------------------|-------------------|-------------------|--------------------------|------------------------|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | Низкий | Средний | высокий | Средний | Низкий | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с. | 16 17 | 5.2 и ниже 5.1 | 5.1 – 4.8 5.0 – 4.7 | 4.4 и выше 4.3 | 6.1 и выше 6.1 | 5.9 – 5.3 5.9 – 5.3 | 4.8 и выше 4.8 |
| Координационные | Челночный бег 3х10 м, с | 16 17 | 8.2 и ниже 8.1 | 8.0 – 8.7 7.9 – 7.5 | 7.3 и выше 7.2 | 9.7 и ниже 9.6 | 9.3 – 8.7 9.3 – 8.7 | 8.4 и выше 8.4 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 16 17 | 180 и ниже 190 | 195 – 210 205 – 220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170 – 190 170 – 190 | 210 и выше 210 |
| Выносливость | 6минутный бег, км | 16 17 | 1,1 и ниже 1,1 | 1,3 – 1,4 1,3 – 1,4 | 1,5 и выше 1,5 | 0,9 и ниже 0,9 | 1,05 – 1,2 1,05 – 1,2 | 1,3 и выше 1,3 |
| Гибкость | Наклон вперёд из полож. сидя, см | 16 17 | 5 и ниже 5 | 9 – 12 9 – 12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12 – 14 12 – 14 | 20 и выше 20 |
| Силовые | Подтягивание на выс. перекладине (раз) мальчики | 16 17 | 4 и ниже 5 | 9 – 12 9 – 12 | 15 и выше 15 | | | |
| | Подтягивание на низкой перекл. (раз) девочки | 16 17 | | | | 6 и ниже 6 | 13 – 15 13 – 15 | 18 и выше 18 и выше |