*Приложение*

*к Основной образовательной программе СОО,*

*утвержденной приказом МБОУ «Кадетская школа города Мурманска»*

*от 01.09.2020 № 62/1*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре составлена на основе

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый (Приказ Министерства образования и науки Р. Ф. от 17.05.2012 г. № 413, в ред. Приказов Минобрнауки Р.Ф. от 29.12.2014г., от 31.12.2015г., от 29.06.2017г.

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).

**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 204часа 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 результата 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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно 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 | 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 | 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 | 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. |

**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:*** |
| **–** 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.* |

**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 |
|  | *Баскетбол* | *18* | *9* | *9* |
| *Волейбол* | *30* | *15* | *15* |
| *Футбол* | *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 самостоя  тельных занятий | В процессе урока и самостоя  тельных занятий |
| **Итого:** | | **204** | **102** | **102** |

Элементы  видов  спорта  могут быть заменены на другие с учетом наличияматериально-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; - *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.*

Приложение № 1

**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  Подъём силой на перекладине | 3  3 | 2  2 | 1  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.**

**11класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | Контроль-ные  упражнения  (тест) | Воз-раст  (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 |
| Координа  ционные | 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 |
| Выносли-вость | **6**минутный  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 | Подтягива  ние на выс. перекладине (раз)  мальчики  Подтягива  ние  на низкой  перекл. (раз)  девочки | 16  17 | 4 и ниже  5 | 9 – 12  9 – 12 | 15 и выше  15 |  |  |  |
| 16  17 |  |  |  | 6 и ниже  6 | 13 – 15  13 – 15 | 18 и выше  18 и выше |