

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 117

Принято решением Педагогического совета
Протокол № 1
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по УД
Суханова О.А.
Заместитель директора по УД
Вилачева Н.В.
Приказ № 107 от 29.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура. Базовый уровень
2022-2023 учебный год 10 класс
2023-2024 учебный год 11 класс

г. Екатеринбург, 2023

1. Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

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-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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.*

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Общей 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

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; прикладное плавание.*

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		
1	Первичный ИТБ №018.1.у-2018 (прослушан и усвоен) ИТБ №018-ла Высокий и низкий старт и стартовый разгон до 40 м	1
2	Техника спринтерского бега 30, 60 м, 100м/с. <i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.</i>	1
3	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1
4	Бег в равномерном темпе –до 20 мин.	1
5	Техника челночного бега 3х10 метра (3 – 5 повторений) <i>Индивидуальная подготовка и требования безопасности на соревнованиях.</i>	1
6	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
7	<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.</i>	1
8	Бег -3000 м (м.), 2000 м (д.)	1
9	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания	1
10	Круговая тренировка. <i>Оздоровительные системы физического воспитания.</i>	1
Баскетбол		
11	Баскетбол: ИТБ№018-и. Техника передвижения, остановки, повороты.	1
12	Передачи мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3*2)	1
13	<i>Гимнастика при занятиях физической деятельностью</i>	1
14	Комбинации из освоенных эл-ов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита	1
15	Передача мяча в движении с сопротивлением. Ведение с сопротивлением. <i>Совершенствование технических приемов в баскетболе.</i>	1
16	<i>Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе.</i>	1
Гимнастика		
17	Гимнастика: ИТБ№018-г. Строевые упражнения. Упражнения в висах	1
18	<i>Гимнастическая полоса препятствий.</i>	1
19	Висы. Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Подтягивание на перекладине (м.) Упражнения с мячом (д.)	1
20	Акробатические элементы: Кувырки вперед, назад; стойка на лопатках, стойка на руках.	1
21	Элементы акробатики. Развитие координационных способностей.	1

22	<i>Индивидуальный подбор комплекса упражнений атлетической гимнастики.</i>	1
23	Комбинации из освоенных элементов. Опорный прыжок.	1
24	Соединение элементов акробатики. Упражнения на растягивание «Стретчинг».	1
25	<i>Подбор индивидуального комплекса гимнастики при физической деятельности.</i>	1
26	Опорный прыжок. ОФП. <i>Оздоровительные системы физического воспитания.</i>	1
27	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота.	1
28	Упражнения для развития силы (м.). Упражнения со скакалкой (д.)	1
29	Освоение более сложных гимнастических элементов.	1
Единоборства		
30	Элементы единоборств (м.): ИТБ№018-е. Подготовка мест занятий. Аэробика (д.)	1
31	Захваты, освобождение от захватов. Стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища. Комплекс классической аэробики, элементы единоборств.	1
32	Круговая тренировка. <i>Особенности подготовки к участию в соревнованиях</i>	1
Лыжная подготовка		
33	Повторный ИТБ №018.1,у-2018(прослушан и усвоен)ИТБ№018-л. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ход.	2
34		
35	Элементы единоборств: ИТБ№018-е. Приемы страховки. Комплекс классической аэробики.	1
36	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Прохождение дистанции 1 км.	2
37		
38	Подвижная игра «Борьба за предмет». Комплекс классической аэробики. Приемы борьбы за выгодное положение.	1
39	Попеременный четырехшажный ход, Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов. <i>Совершенствование техники в передвижениях на лыжах.</i>	2
40		
41	Элементы единоборств. Релаксация и самомассаж. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
42	Одновременный двушажный, попеременный двушажный, торможение плугом. Совершенствование техники всех изученных ходов и перехода с одного хода на другой.	2
43		
Волейбол		
44	Волейбол: ИТБ№018-и. Передачи сверху и снизу, прием снизу, нижняя прямая подача. Передачи мяча через сетку с перемещением, сочетание перемещений и приемов	1

45		
46	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км и использование ходов в соответствии с рельефом местности. Подъемы, спуски, торможения.	2
47	Прохождение дистанции до 5 км с выполнением заданий. Формы организации занятий физической культурой (начальное представление).	2
48		
49	Передачи сверху в тройках с перемещением. Игра по упрощенным правилам волейбола. Система предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1
50	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели стоя спиной к цели, Нижняя прямая подача, прием после подачи.	1
51	Волейбол: ИТБ№018-и. Передачи сверху в тройках с перемещением, передачи снизу.	1
52	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели, нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
53	Система поддержания репродуктивной функции. Учебно-тренировочная игра.	1
54	Прием мяча после подачи, передачи через сетку с перемещением.	1
55	Прием мяча отраженного сеткой, нижняя подача в заданную часть площадки.	1
56	Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом.	1
57	Игра в защите, верхняя подача. Индивидуальный подбор композиций из упражнений ритмической гимнастики.	1
58	Блокировка нападающих ударов, страховка. Поддачи: верхняя и нижняя, приемы после подачи.	1
	Лёгкая атлетика	
59	ИТБ№018-ла. Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1
60	Совершенствование техники в беге на короткие и средние дистанции.	1
61	Прыжки в высоту с разбега.	1
62	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
63	Метание гранаты 500-700 г с разбега (к), прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
64	Прыжки в длину с разбега. Легкоатлетическая полоса препятствий.	1
65	Бег -3000 м (м.), 2000 м (д.)	1
66	Совершенствование техники в плавании.	1
67	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
68	Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Учебная игра	1

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		
1	Первичный ИТБ №018.1.у-2018 (прослушан и усвоен) ИТБ №018-ла Высокий и низкий старт и стартовый разгон до 40 м	1
2	Бег в равномерном темпе 10 мин. Тестирование на силу и гибкость.	1
3	Техника спринтерского бега 30, 60, 100 м/с	1
4	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1
5	Челночный бег 3x10, 10x10 м/с	1
6	Метание мяча на дальность с разбега. <i>Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</i>	1
7	Бег -3000 м (м.), 2000 м (д.)	1
8	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания	1
9	Круговая тренировка.	1
Баскетбол		
10	Баскетбол: ИТБ№018-и. Техника передвижения, остановки, повороты.	1
11	Передачи мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3*2)	1
12	Бросок мяча в прыжке. Зонная защита. <i>Гимнастика при занятиях физической деятельностью.</i>	1
13	Комбинации из освоенных эл-ов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1
14	Совершенствование техники защитных действий. Броски мяча с сопротивлением, защитника.	1
15	Передача мяча в движении с сопротивлением. Ведение с сопротивлением.	1
16	Зонная защита (3*2). Бросок в прыжке с сопротивлением.	1
Гимнастика		
17	Гимнастика: ИТБ№018-г. Строевые упражнения. Упражнения в висах	1
18	<i>Здоровьесберегающие технологии: индивидуальный комплекс гимнастики при умственной деятельности</i>	1
19	Висы. Лазание по канату. Упражнения в равновесии.	1
20	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
21	Акробатические элементы: Кувырки вперед, назад; стойка на лопатках.	1
22	<i>Восстановление и повышение работоспособности организма.</i> Стойка на руках. Кувырок назад.	1
23	<i>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.</i>	1
24	Опорный прыжок. Соединение элементов акробатики.	1
25	Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Развитие координационных способностей.	1
26	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота. <i>Упражнения на растягивание «Стретчинг».</i>	1

27	<i>Способы сохранения творческой активности и долголетия. Освоение более сложных гимнастических элементов.</i>	1
28	<i>Упражнения атлетической гимнастики с дополнительным отягощением.</i>	1
Единоборства		
29	Элементы единоборств: ИТБ№018-е. Приемы страховки и само страховки.	1
30	Стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, элементы единоборств. Захваты. Аэробика.	1
31	<i>Индивидуальный подбор композиции из дыхательных упражнений аэробики.</i>	1
32	<i>Индивидуальный подбор композиции из силовых и скоростно-силовых упражнений аэробики.</i>	1
Лыжная подготовка		
33	Повторный ИТБ №018.1,у-2018(прослушан и усвоен)ИТБ№018-л.	2
34	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ход.	
35	Элементы единоборств: ТБ. Выполнение приемов защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1
36	Одновременный одношажный ход . Одновременный двухшажный, попеременный двухшажный, торможение плугом, прохождение дистанции 1 км	2
37		
38	Приемы борьбы за выгодное положение. <i>Оздоровительные мероприятия: аутогенная тренировка.</i> Борьба за предмет. Подвижная игра.	1
39	Закрепление изученных элементов единоборств. Комплекс классической аэробики. Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
40	Совершенствование техники всех изученных ходов и перехода с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход, Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов.	2
41		
42	Прохождение дистанции 3 км с выполнением заданий.	2
43	<i>Совершенствование техники в передвижениях на лыжах. Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.</i>	
Волейбол		
44	Волейбол: ИТБ №018-и Передачи сверху и снизу, прием снизу, нижняя прямая подача.	1
45	Совершенствование техники лыжных ходов. Подъемы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 5 км и использование ходов в соответствии с рельефом местности.	2
46		
47	Передачи мяча через сетку с перемещением, сочетание перемещений и приемов. Передачи сверху в тройках с перемещением. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
48	<i>Совершенствование командно-тактических действий в волейболе.</i> Передача мяча сверху, стоя спиной к цели, нижняя прямая подача.	1
49	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием после подачи. <i>Совершенствование технических приемов в волейболе.</i>	2
50		
51	ИТБ№018-и. Передачи сверху в тройках с перемещением, передачи снизу.	1
Лёгкая атлетика		
52	Легкая атлетика: ИТБ№018-ла. <i>Оздоровительная ходьба и бег.</i>	1
53	Прыжки в высоту с разбега. <i>Судейство спортивных соревнований по</i>	1

	<i>избранному виду спорта.</i>	
54	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели, нижняя прямая подача.	1
55	Бег в переменном темпе, метание гранаты. Оздоровительные мероприятия: банные процедуры	1
56	Совершенствование техники в беге на длинные дистанции.	1
57	Метание гранаты 500-700 г с разбега (к). Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1
58	Прием мяча отраженного сеткой, нижняя подача в заданную часть площадки. Прием мяча после подачи, передачи через сетку с перемещением.	1
59	Бег -3000 м (м.), 2000 м (д.)	1
60	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Круговая тренировка.	1
61	Игра в защите, верхняя подача. Индивидуальный подбор композиций из упражнений ритмической гимнастики.	1
62	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1
63	Блокировка нападающих ударов, страховка. Учебная игра. Упражнение для развития координации	1
64	Подачи: верхняя и нижняя, приемы после подачи. Упражнения для развития гибкости.	1
	Плавание	
65	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	1
66	Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом.	1

Учебно-тематическое планирование по физической культуре для среднего (полного) общего образования 10-11 классы.

№	Вид программного материала	Классы, количество часов в год		
		10 класс	11 класс	ИТОГО
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока		
2	Лёгкая атлетика	19 часов	15 часов	34 часа
3	Спортивные игры: баскетбол, волейбол	17 часов	21 час	38 часов
4	Гимнастика	14 часов	12 часов	36 часов
5	Лыжная подготовка	12 часов	10 часов	22 часа
6	Единоборства	6 часов	7 часов	13 часов
7	Плавание		1 час	1 час
8	Развитие двигательных качеств	процессе урока		
	ИТОГО	68 часов	66 часов	134 часа

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

№	Название спортивного инвентаря	Кол-во
1	Мяч волейбольный	23
2	Мяч баскетбольный	30
3	Мяч футбольный	18
4	Мяч теннисный	30
5	Мяч резиновый (детский игровой)	5
6	Бревно гимнастическое напольное	1
7	Коврик гимнастический	5
8	Ракетка для настольного тенниса	10
9	Рулетка	1
10	Секундомер	2

11	Сетка для настольного тенниса	2
12	Сетка для футбола	2
13	Сетка волейбольная	2
14	Велотренажер	1
15	Дорожка беговая механическая	1
16	Скамейка гимнастическая	6
17	Скамья для пресса	1
18	Стенка гимнастическая, спортивная	12
19	Стойка для прыжков	1 комплект
20	Щит, кольцо, сетки баскетбольные	6/6/4
21	Комплект для игры в настольный теннис	4
22	Мат гимнастический поролон	13
23	Палка гимнастическая	25
24	Ворота для мини-футбола	2
25	Брусья параллельные (уличные)	1
26	Граната для метания (500 г)	5
27	Канат для перетягивания	1
28	Канат для лазания	1
29	Скакалка	40
30	Мегафон	1
31	Обруч	30
32	Набор для игры в дартс	3
33	Козел гимнастический	1

34	Мост для опорного прыжка	1
----	--------------------------	---

СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБУЧЕННОСТИ ПО ПРЕДМЕТУ

Контрольно-измерительные материалы составлены на основе стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Формы контроля знаний: Фронтальный опрос на учетном уроке, сдача контрольных нормативов.

Вопросы для фронтального опроса:

- Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
- Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу.
- Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
- Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.
- Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике.
- В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
- Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это уже случилось?
- Раскройте механизм воздействия физкультурминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультурминутки.
- Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них.

- Распределение рациона питания в день при высоких физических нагрузках (расскажите на собственном опыте).
- В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
- В чем видится целесообразность индивидуального контроля результатов двигательной подготовленности. Составьте план реализации индивидуального контроля за собой.
- Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
- Что понимается под «физической культурой личности» и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества.
- Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы?
- . Основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий.
- Современные спортивно- оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
- Что необходимо делать, чтобы не страдать из-за избыточной массы тела?
- Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)?
- Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
- Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
- Что понимается под индивидуальным физическим развитием, и по каким основным показателем оно оценивается?
- Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
- Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.
- Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)?
- Составьте правила соревнований с использованием одного из упражнений школьной программы. Раскройте особенности организации и проведения этого соревнования.
- Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

Критерии оценки письменной работы: Защита рефератов, доклады.

Актуальность проекта для образовательного учреждения и для обучающегося, творческий подход, умение анализировать информацию, аргументированность, владение терминологией в рамках исследования.

Критерии оценки устного ответа:

5 -высокий уровень проявляемых качеств;

4 -качества проявлены выше среднего уровня;

3 -средний уровень проявленных качеств (в соответствии с требованиями (ФК ГОС));

2 –качества проявлены ниже среднего уровня;

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п / п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
	Бег 30м(с)	4.9	4.7	4.4	5.7	5.5	5.0
	Бег 60м (с)	8.8	8.5	8.0	10.5	10.1	9.3
2	Бег на 2 км(мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км(мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок	15	25	35	-	-	-

	гири 16 кг (количество раз)						
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10	Челночный бег 3*10м (с)	7.9	7.6	6.9	8.9	8.7	7.9
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022407

Владелец Каргаполова Оксана Викторовна

Действителен с 20.04.2023 по 19.04.2024