

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №21»

Утверждена
приказом директора
Средней школы №21
От 30.08. 2021 г. №140

Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
(средне общее образование)

Каменск-Уральский городской округ

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования.
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования.
3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» на уровне среднего общего образования.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при спасении утопающих, травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол и баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:
знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

2. Содержание учебного предмета физическая культура на уровне среднего общего образования.

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные

основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья,

физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры –задания. Двусторонняя игра.

Модуль 2. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Раздел «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего

боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Модуль 5. Плавание

История развития плавания, стили плавания. Физические качества и их связь с физической подготовленностью на примере плавания. Биомеханика физических упражнений на примере плавания. Прикладное значение плавания. Изучение техники прикладных способов плавания, способ спасения утопающих. Оказание первой доврачебной помощи утопающим.

Модуль 6. Спортивная игра «Волейбол».

Освоение стойки волейболиста в сочетании с передвижениями влево, вправо. Имитационные упражнения без мяча. Передачи сверху: передачи у стены, передачи в парах, передачи в тройках. Передачи снизу: передачи у стены, передачи в парах, передачи в тройках. Передачи над собой. Нижняя и верхняя подача мяча. Нападающий удар. Нападающий удар с собственного подброса. Освоение тактических действий. Командные действия в игре. Игра волейбол.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «Картошка» «Пионербол» Игры –задания. Двусторонняя игра.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления процессе занятия обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в

3. Тематическое планирование

Блоки	Модули	Раздел	Количество часов при 3 ч. в неделю
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол	8 часов
		Баскетбол	12 часов
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика Самбо	18 часов 11 часов
	Модуль 3. Легкая атлетика	Легкая атлетика	19 часа
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	22 часа
	Модуль 5. Плавание	Плавание	2 часа
	Модуль 6. Спортивные игры	Волейбол	10 часов
			Итого: 102 часов

№ п/п	– Вид программного материала	– Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	102	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	31	31
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	19	19
1.5	Лыжная подготовка	22	22
1.6	Самбо	11	11
1.7	Плавание	1	1

10 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по плану	Коррек тировка
	1 четверть Раздел «Легкая атлетика»	11 ч	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, первая помощь). Специальные беговые упражнения.		
2.	Развитие ОФК (выносливость) Бег по пересеченной местности. 2000 метров		
3	Развитие ОФК (скорость) Бег 50- 60 м (по 3-4 повторения).		

4	Развитие ОФК (выносливость) Равномерный бег 3000 м. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.		
5	Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. КУ- бег 30 и 60 метров. Правила соревнований в спринтерском беге.		
6	Развитие ОФК (сила) Подтягивание на перекладине. Броски набивного мяча из различных ИП.		
7	Правила соревнований по прыжкам. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов.		
8	КУ Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов. Бег 1000 метров		
9	Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. С расстояния д.-12м, ю.-16м (1м*1м)		
10	КУ - Метание м/мяча на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию.		
11	КУ- бег 3000 метров. Прыжки со скакалкой.		
Раздел «Спортивные игры»		13 ч	
Футбол		4 ч	
12	ТБ по футболу. Основные стойки и специальная техника передвижения футболиста.		
13	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.		
14	Совершенствование техники ведения мяча и удара по воротам.		
15	КУ – удар по катящемуся мячу. Совершенствование тактики игры.		
Баскетбол		6 ч	
16	ТБ по баскетболу. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра.		
17	Закрепление техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.		
18	Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра.		
19	Техника вырывания и выбивания, перехвата мяча. Учебная игра.		
20	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра «Стритбол»		
21	КУ- броски в кольцо в прыжке. Игра «Стритбол»		
Волейбол		3 ч	
22	ТБ по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.		
23	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебная игра.		
24	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.		
2 четверть Раздел «Гимнастика»		18 ч.	
25	ТБ. на гимнастике. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, эспандеров.		
26	Акробатические упражнения. (кувырки, стойки на голове и руках, мост)		
27	Самостоятельное составление акробатической комбинации и разучивание. Совершенствование координационных способностей.		
28	Самостоятельное составление акробатической комбинации и разучивание. Совершенствование координационных способностей.		

29	КУ – акробатическая комбинация из 4-5 упражнений. Развитие силовых способностей.		
30	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование висов и упоров. Мальчики подъем переворотом в упор махом и силой.		
31	Совершенствование висов и упоров на разновысоких брусьях. Разучивание комбинации упражнений на брусьях.		
32	Совершенствование комбинации упражнений на брусьях.		
33	Гимнастические упражнения и комбинации на бревне и перекладине.		
34	Совершенствование гимнастических упражнений и комбинаций на бревне и перекладине. (подъем махом вперед в сед ноги врозь)		
35	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.		
36	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		
37	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах Опорный прыжок через козла (в длину 115см) прыжок согнув ноги в длину (мальчики) Девочки: прыжок боком с поворотом (конь в ширину)		
38	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения для мышц брюшного пресса		
39	КУ – опорный прыжок. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.		
40	КУ-тест на гибкость. Упражнения для растяжки мышц и развития гибкости. (стретчинговые)		
41	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.		
42	Полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.		
	Раздел «Спортивные игры»	5 ч	
	Баскетбол	2ч	
43	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств СПУ по баскетболу.		
44	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра.		
	Волейбол	3 ч	
45	Эстафеты с мячом. Учебная игра.		
46	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.		
47	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебная игра.		
	3 четверть Раздел «Лыжная подготовка»	22 ч	
48	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.		
49	Совершенствование лыжных ходов. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.		
50	Совершенствовать технику одношажного хода (стартовый вариант) Дистанция 3 км.		
51	КУ - техника одношажного хода. Дистанция 3 км		
52	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками.		

53	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход..		
54	Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 3 км. Передвижение на лыжах коньковым ходом:		
55	КУ – торможение плугом. Совершенствование лыжных ходов.		
56	Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным).		
57	Передвижение на лыжах классическим ходом: (одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным).		
58	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.		
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.		
60	КУ лыжные гонки. Д – 2 км., М – 3 км.		
61	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.		
62	КУ Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.		
63	Круговая эстафета с этапом по 200 м.		
64	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.		
65	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.		
66	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.		
67	Передвижение на лыжах. Дистанция 5км		
68	Подъемы на склоне. Техника спусков.		
69	КУ лыжные гонки. Д – 3 км., М – 3 км.		
	Раздел «Самбо»	11 ч	
70	Т.Б. на уроках «Самбо». Самбо национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Изучение специально-подготовительных упражнений.		
71	Изучение специально-подготовительных упражнений Самбо Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.		
72	Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.		
73	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей		
74	Удержания. Варианты уходов от удержаний.		
75	Перевороты (варианты) Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.		
76	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.		
77	Выведение из равновесия (основы). Активные и пассивные защиты от переворачиваний.		
78	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.		
79	Выведения из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком		

80	Выведение из равновесия: партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки		
4 четверть Раздел «Спортивные игры»		14 ч	
Баскетбол		5 ч	
81	ТБ. по баскетболу. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Игра «Пятнашки» с ведением.		
82	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игра «10 передач»		
83	Броски мяча одной и двумя руками в кольцо в прыжке. Учебная игра.		
84	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.		
85	КУ- ведение мяча змейкой с броском в кольцо. Игра «Перестрелка». Развитие двигательных качеств СПУ по баскетболу. Учебная игра.		
Волейбол		4 ч	
86	ТБ. по волейболу. Техника приема и передачи мяча сверху. Упражнения с мячом в парах, тройках, группах. Учебная игра		
87	Техника приёма и передачи мяча снизу. Упражнения с мячом в парах, тройках, группах. Учебная игра		
88	Правила соревнований по волейболу. Учебная игра.		
89	Подача мяча (верхняя и нижняя): в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра.		
Футбол		4ч	
90	ТБ по футболу. Развитие двигательных качеств СПУ по футболу.		
91	Прием и передача мяча в футболе. Удар по катящемуся мячу. Игра «Пенальти».		
92	Техника владения мячом и способы их выполнения.		
93	Правила соревнований по футболу. Учебная игра.		
Раздел «Плавание»		1ч.	
94	Правила ТБ на занятиях плаванием. Техника плавания способом кроль, согласование работы рук, ног с дыханием.		
Раздел «Легкая атлетика»		11 ч	
95	ТБ. по легкой атлетике. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья человека.		
96	Развитие ОФК (выносливость) Бег по пересеченной местности. Современные Олимпийские игры (легкая атлетика)		
97	Развитие ОФК (скорость) Бег 50 м, 60 м (по 2-3 повторения). Составление и выполнение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
98	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. КУ- бег 60 метров.		
99	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием с 7-9 шагов. Челночный бег.		
100	Совершенствование техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием с 7-9 шагов. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.		
101	КУ- прыжки в высоту с разбега способом перешагиванием. Метание на заданное расстояние в горизонтальную цель.		
102	. Встречная и круговая эстафета. Подведение итогов за год.		

Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов по плану	Коррек тировка
	1 четверть Раздел « Легкая атлетика»	11 ч	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, первая помощь). Специальные беговые упражнения.		
2.	Развитие ОФК (выносливость) Бег по пересеченной местности. 2000 метров		
3	Развитие ОФК (скорость) Бег 50- 60 м (по 3-4 повторения).		
4	Развитие ОФК (выносливость) Равномерный бег 3000 м. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.		
5	Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений. КУ- бег 30 и 60 метров. Правила соревнований в спринтерском беге.		
6	Развитие ОФК (сила) Подтягивание на перекладине. Броски набивного мяча из различных ИП.		
7	Правила соревнований по прыжкам. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов.		
8	КУ Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов. Бег 1000 метров.		
9	Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. С расстояния д.-12м, ю.-16м (1м*1м)		
10	КУ - Метание м/мяча на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию.		
11	КУ- бег 3000 метров. Прыжки со скакалкой.		
	Раздел «Спортивные игры»	13 ч	
	Футбол	4 ч	
12	ТБ по футболу. Основные стойки и специальная техника передвижения футболиста.		
13	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.		
14	Совершенствование техники ведения мяча и удара по воротам.		
15	КУ – удар по катящемуся мячу. Совершенствование тактики игры.		
	Баскетбол	6 ч	
16	ТБ по баскетболу. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра.		
17	Закрепление техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.		
18	Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра.		
19	Техника вырывания и выбивания, перехвата мяча. Учебная игра.		
20	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра «Стритбол»		
21	КУ- броски в кольцо в прыжке. Игра «Стритбол»		
	Волейбол	3 ч	
22	ТБ по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.		
23	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебная игра.		
24	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.		

	2 четверть Раздел «Гимнастика»	18 ч.	
25	ТБ. на гимнастике. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, эспандеров.		
26	Акробатические упражнения. (кувырки, стойки на голове и руках, мост)		
27	Самостоятельное составление акробатической комбинации и разучивание. Совершенствование координационных способностей.		
28	Самостоятельное составление акробатической комбинации и разучивание. Совершенствование координационных способностей.		
29	КУ – акробатическая комбинация из 4-5 упражнений. Развитие силовых способностей.		
30	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Совершенствование висов и упоров. Мальчики подъем переворотом в упор махом и силой.		
31	Совершенствование висов и упоров на разновысоких брусьях. Разучивание комбинации упражнений на брусьях.		
32	Совершенствование комбинации упражнений на брусьях.		
33	Гимнастические упражнения и комбинации на бревне и перекладине.		
34	Совершенствование гимнастических упражнений и комбинаций на бревне и перекладине. (подъем махом вперед в сед ноги врозь)		
35	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.		
36	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		
37	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах Опорный прыжок через козла (в длину 115см) прыжок согнув ноги в длину (мальчики) Девочки: прыжок боком с поворотом (конь в ширину)		
38	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения для мышц брюшного пресса		
39	КУ – опорный прыжок. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.		
40	КУ-тест на гибкость. Упражнения для растяжки мышц и развития гибкости. (стретчинговые)		
41	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.		
42	Полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.		
	Раздел «Спортивные игры»	5 ч	
	Баскетбол	2ч	
43	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств СПУ по баскетболу.		
44	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Учебная игра.		
	Волейбол	3 ч	
45	Эстафеты с мячом. Учебная игра.		
46	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.		
47	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебная игра.		

3 четверть Раздел «Лыжная подготовка»		22 ч	
48	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.		
49	Совершенствование лыжных ходов. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.		
50	Совершенствовать технику одношажного хода (стартовый вариант) Дистанция 3 км.		
51	КУ - техника одношажного хода. Дистанция 3 км		
52	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками.		
53	Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход..		
54	Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 3 км. Передвижение на лыжах коньковым ходом:		
55	КУ – торможение плугом. Совершенствование лыжных ходов.		
56	Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным).		
57	Передвижение на лыжах классическим ходом: (одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным).		
58	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.		
59	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.		
60	КУ лыжные гонки. Д – 2 км., М – 3 км.		
61	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.		
62	КУ Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.		
63	Круговая эстафета с этапом по 200 м.		
64	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.		
65	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.		
66	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.		
67	Передвижение на лыжах. Дистанция 5км		
68	Подъемы на склоне. Техника спусков.		
69	КУ лыжные гонки. Д – 3 км., М – 3 км.		
Раздел «Самбо»		11 ч	
70	Т.Б. на уроках «Самбо». Самбо национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Изучение специально-подготовительных упражнений.		
71	Изучение специально-подготовительных упражнений Самбо Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.		
72	Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.		
73	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей		
74	Удержания. Варианты уходов от удержаний.		
75	Перевороты (варианты) Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.		

76	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.		
77	Выведение из равновесия (основы). Активные и пассивные защиты от переворачиваний.		
78	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.		
79	Выведения из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком		
80	Выведение из равновесия: партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки		
4 четверть Раздел «Спортивные игры»		14 ч	
Баскетбол		5 ч	
81	ТБ. по баскетболу. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Игра «Пятнашки» с ведением.		
82	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игра «10 передач»		
83	Броски мяча одной и двумя руками в кольцо в прыжке. Учебная игра.		
84	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.		
85	КУ- ведение мяча змейкой с броском в кольцо. Игра «Перестрелка» Развитие двигательных качеств СПУ по баскетболу. Учебная игра.		
Волейбол		4 ч	
86	ТБ. по волейболу. Техника приема и передачи мяча сверху. Упражнения с мячом в парах, тройках, группах. Учебная игра		
87	Техника приёма и передачи мяча снизу. Упражнения с мячом в парах, тройках, группах. Учебная игра		
88	Правила соревнований по волейболу. Учебная игра.		
89	Подача мяча (верхняя и нижняя): в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебная игра.		
Футбол		4ч	
90	ТБ по футболу. Развитие двигательных качеств СПУ по футболу.		
91	Прием и передача мяча в футболе. Удар по катящемуся мячу. Игра «Пенальти».		
92	Техника владения мячом и способы их выполнения.		
93	Правила соревнований по футболу. Учебная игра.		
Раздел «Плавание»		1 ч.	
94	Правила ТБ на занятиях плаванием. Техника плавания способом брасс, согласование работы рук, ног с дыханием.		
Раздел «Легкая атлетика»		11 ч	
95	ТБ. по легкой атлетике. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья человека.		
96	Развитие ОФК (выносливость) Бег по пересеченной местности. Современные Олимпийские игры (легкая атлетика)		
97	Развитие ОФК (скорость) Бег 50 м, 60 м (по 2-3 повторения). Составление и выполнение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».		

98	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. КУ- бег 60 метров.		
99	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием с 7-9 шагов. Челночный бег.		
100	Совершенствование техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием с 7-9 шагов. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.		
101	КУ- прыжки в высоту с разбега способом перешагиванием. Метание на заданное расстояние в горизонтальную цель.		
102	Встречная и круговая эстафета. Подведение итогов за год.		

Нормативы по физкультуре за 10 класс

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин		10,20	11,15	12,10		
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30			10,50		
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Нормативы по физкультуре за 11 класс

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин		10,00	11,10	12,20		
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	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		
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			

Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70