МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «КРЫМСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КРАСНОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МО МБОУ  Красногорская СОШ  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.О. Анисимова  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2023г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  МБОУ Красногорская СОШ    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.С. Фазылова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  МБОУ Красногорская СОШ    \_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Н. Загуляева  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2023г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для 10 класса**

**на 2023 /2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | в год | в неделю |
| 10 | 68 | 2 |

**Уровень образования:** среднее общее образование

**Срок реализации программы:** 2023-2027

**Рабочую программу составил учитель:** Куртсеитова Эльвина Бахтияровна

**Программа разработана на основе:** Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

**2023 год**

**ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**10 – 11 классов**

**Данная программа разработана на основе ФОП** СОО, представленных в обновленном ФГОС, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Цель: формирование потребности у учащихся здорового образа жизни, дальнейшего накопления практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 10 – 11 КЛАСС**

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Освоение программы обеспечивает выполнение учащимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС СОО.

**Личностные результаты.**

**В части гражданского воспитания должны отражать:**

— сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

— осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

— принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

— готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

— готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

— умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;  
— готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

**В части патриотического воспитания должны отражать:**

— сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

— ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

— идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

**В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

— осознание духовных ценностей российского народа;

— сформированность нравственного сознания, этического поведения;

— способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

— осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

— ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

**В части эстетического воспитания должны отражать:**

— эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

— способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

— убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

— готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

**В части физического воспитания должны отражать:**

— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  
— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

**В части трудового воспитания должны отражать:**

— готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

— готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

— интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

**В части экологического воспитания должны отражать:**

— сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;

— планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

— расширение опыта деятельности экологической направленности.

**В части ценностей научного познания должны отражать:**

— сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию  
своего места в поликультурном мире;

— совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

— осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**Метапредметные результаты**

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) *базовые логические действия:*

— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

— устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

— определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

— разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

— вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

— координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  
— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) *базовые исследовательские действия:*

— владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

— овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации,

преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных  
и социальных проектов);

— формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  
— выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

— анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

— давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

— осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  
— уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

— выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения

3) *работа с информацией:*

— владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

— создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

— использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.  
Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) *общение:*

— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

— распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

— владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;  
2) *совместная деятельность:*

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;  
— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) *самоорганизация:*

— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

— давать оценку новым ситуациям;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

— делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

— оценивать приобретённый опыт;

— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) *самоконтроль:*

— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для  
оценки ситуации, выбора верного решения;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) *принятие себя и других:*

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**10 класс**

**Предметные результаты**

**По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

— положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

**По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**  
— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых  
мероприятий и спортивных соревнований;

— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**  
— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

**Содержание учебного предмета для 10 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид  программного материала | Количество часов | Виды деятельности |
|  | **Раздел 1.*Знания о физической культуре.*** | | |
| 1.1 | ***Физическая культура как социальное явление.***  Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. | В процессе уроков | Приобретают знания об истоках возникновения культуры, как социального явления, о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).  Готовят презентации и доклады; выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета. |
| 1.2 | Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно- ориентированная, соревновательно- достиженческая).  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования для учащихся 16—17 лет. | В процессе уроков | Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно - ориентированная, соревновательно - достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно- ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования для учащихся 16—17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ»:  — обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекс ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников;  — формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите Отечества. |
| 1.3 | ***Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.*** Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. | В процессе уроков | *Проектная деятельность исследовательского характера* (проект по избранной теме с использованием материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников); знакомятся с общими представлениями об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевой ориентации и предметного содержания (фитнес, ритмическая гимнастика, аэробная гимнастика, шейпинг, атлетическая гимнастика, стретчинг и т.д.), как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры. |
|  | **Раздел 2. *Способы самостоятельной деятельности.*** | | |
| 2.1 | ***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.***  Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение | В процессе уроков | Знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни;  — знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека;  — знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья. |
| 2.2 | Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. | В процессе уроков | Знакомятся:  — с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий;  — знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение;  — анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой;  — обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма;  — разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают с учителем. |
| 2.3 | Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. | В процессе уроков | Рассказ учителя, использование материала учебника и Интернета.  Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой:  — обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом;  — знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом; — обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки;  — обсуждают способы профилактики заболевания сердечно - сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом;  — делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно – сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом;  — знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания);  — проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям;  —анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания;  — знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча);  — обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями. |
|  | **Раздел 3.*Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** | | |
| 3.1. | Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. | В процессе уроков | Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.  Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки:  — определяют индивидуальную форму осанку и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения:  — упражнения для закрепления навыка правильной осанки;  — общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища;  — упражнения локального характера на развитие корсетных мышц;  — знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки;  — разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки.  Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером:  — составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня. |
| 3.2. | Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. | В процессе уроков | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой:  — знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками;  — знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно- ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы);  — разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической;  — разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки. |

**Раздел 4. *Спортивно-оздоровительная деятельность.***

**4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
| **Теоретические сведения** | |
| Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Правила судейства соревнований по легкой атлетике. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. | Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры, знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; изучают виды легкой атлетики; особенности бега на различной местности; правила оказания первой медицинской помощи при различных травмах; правила судейства соревнований по легкой атлетике. |
| **Специальная физическая подготовка:** | |
| Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; упражнения с барьерами; медленный бег 10-15 мин; повторный бег 4х150 м; 4х200 м; 2х300 м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); переменный бег до 1 мин. | Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний; совершенствование техники ранее разученных упражнений; равномерный медленный бег до 20 мин; повторный бег на заданных отрезках; переменный бег до 15 мин; контрольный тест бег – 2000м – 3000 м. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. |
| **Бег** | |
| Бег 30 м, 60 м,100м; повторный  бег 4х80м, 2х150м, 2х200м с заданной скоростью; эстафетный бег4х100м.  *Отработка старта* по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).  *Бег по дистанции* - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).  *Прохождение поворотов –* работать над техникой бега по виражу.  *Финиширование –* работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе. | Выполняют: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); стартовый разбег; эстафетный бег; передача эстафетной палочки; совершенствование техники бега; техника и тактика бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы. |
| **Прыжки** | |
| Прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом прогнувшись; в высоту выученными способами. | Выполняют: прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом прогнувшись; прыжки в высоту; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении. |
| **Метание** | |
| малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5кг. | Выполняют метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра. |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. |

**4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
| **Теоретические сведения** | |
| Одежда и обувь для занятий.  Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнений. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. | Выполняют: правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; способы саморегуляции и самоконтроля; страховку и самостраховку. Изучают олимпийское и физкультурно-массовое движение; спортивно - оздоровительные системы; способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физкультурой и спортом.  Беседа о способах регулирования массы тела, вредных привычках, причинах их возникновения и пагубного влияния на здоровье. |
| **Общефизическая подготовка** | |
| Строевые упражнения и приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2,4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | Выполняют: строевые команды, упражнения, приемы; ранее изученные, общеразвивающие упражнения; комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комплексы на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | |
| *Юноши:* длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком).  *Девушки:* кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя). | Выполняют: акробатические упражнения и комбинации из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость); прыжки через скакалку. |
| **Висы и упоры** | |
| *Юноши:* подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине.  *Девушки:* комбинации из раннее разученных упражнений; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. | Выполняют: комбинации из разученных элементов, страховку и самостраховку. |
| **Лазание** | |
| По канату и шесту в 2 приема без помощи ног, лазание по канату и шесту на скорость | Выполняют: технику лазания по канату и шесту (по фазам движения и в полной координации). |
| **Опорный прыжок** | |
| Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см). | Выполняют: технику опорного прыжка разученными способами. |
| **Атлетическая гимнастика** | |
| Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемы за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах. | Выполняют: комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия. |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. |

**4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**БАСКЕТБОЛ.**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
| **Теоретические сведения** | |
| Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методика организации самостоятельных занятий. | Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методикой самостоятельных занятий. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть. | Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть. |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности  Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | Выполняют: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита, добрасывая мяч;выполняют технику штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности; анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности; закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности; организовывают и проводят спортивно-массовые мероприятия с учащимися младших классов. |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. |

**КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): юноши  девушки | 5-6 | 3 | 1 |
| 10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): юноши  девушки | 5-6 | 3 | 2 |

**ВОЛЕЙБОЛ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
| **Теоретические сведения** | |
| Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов. | Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейства соревнований; методикой самостоятельных занятий; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть. | Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть. |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| *Техника:* передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитация подачи в стенку;на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).  *Тактика:* индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении; закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности | Выполняют: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитацию подачи в стенку; на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); разучивают технику игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении);находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; закрепляют технику постановки блоков, атакующего удар (с места и в движении) в учебной и игровой деятельности; совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки; совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности. |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Прыжки через скакалку; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте. | Выполняют: прыжки через скакалку; подтягивание; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания; прыжки из приседа; бег на месте; ранее изученные комплексы общеразвивающих упражнений: на регулирование массы тела и формирование телосложения; на развитие прыгучести, координационных и силовых способностей. |

**КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 10 верхних (юноши) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: юноши  девушки | 7-9 | 8 | 6 |
| 6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4  (в указанную зону): юноши  девушки | 6-7 | 5 | 3 |

**ФУТБОЛ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
| **Теоретические сведения** | |
| Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов. | Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о развитии футбола в России и за рубежом; о физической подготовке юного футболиста; об особенностях подготовки девушек в футболе; особенностями проведения и судейства соревнований; методикой самостоятельных занятий; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Прыжки и бег в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола;удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки;быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. | Выполняют: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед;бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| Передвижения: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; остановки мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; ведение мяча: совершенствование ведения мяча различными способами; отвлекающим действия (финты): совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; жонглирование мячом; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне; техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности:  индивидуальные действия в нападении и в защите: совершенствование способностей и умений действовать в нападении;  групповые действия в нападении ив защите: совершенствование скорости организации атак;  командные действия в нападении ив защите: организация быстрого и постепенного нападения; совершенствования согласованности действий в обороне. | Выполняют: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения;ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря; знакомятся и анализируют образцы техники: вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот в игровых и соревновательных условиях; разучивают технику вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах); закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности. |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. |

**КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Уровень учебных достижений учащихся | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния  16,5м после ведения мяча: юноши  девушки | 4-6 | 3 | 2 |
| 5 остановок мяча одним из выученных способом: юноши | 4-6 | 3 | 2 |
| Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: юноши  девушки | 4-5 | 3 | 2 |

**Модуль«СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
| Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС).  Тема «Спортивная подготовка»:  — осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта;  — развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки;  — готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств;  — активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.  Тема «Базовая физическая подготовка»:  — готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастка, акробатика, лёгкая атлетика);  — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;  — активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (10 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Обучающиеся | Юноши | | | Девушки | | |
| Оценка | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30м, сек. | 4,5 | 5,0 | 5,2 | 5,2 | 5,4 | 5,8 |
| 2 | Бег 60м, сек. | 8,6 | 9,0 | 9,6 | 9,5 | 10,0 | 10,2 |
| 3 | Бег 100м, сек. | 14,2 | 14,6 | 15,3 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| 4 | Бег 500м, мин. | 1,35 | 1,45 | 2,00 | 2,10 | 2,25 | 2,45 |
| 5 | Бег 1000м, мин. | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 4,10 | 4,30 | 5,30 |
| 6 | Бег 3000м, мин. – юноши  2000м, мин. – девушки | 14,00 | 15,30 | 16,30 | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| 7 | Челночный бег 4x9м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| 8 | Челночный бег 3х10м, сек | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| 9 | Прыжок  в длину с места (см) | 220 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (см) | 400 | 360 | 320 | 370 | 320 | 290 |
| 11 | Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см) | 135 | 125 | 110 | 120 | 110 | 135 |
| 12 | Подтягивание: (кол-во раз)  на высокой перекладине  низкой перекладине 90 см | 12 | 10 | 7 | 19 | 17 | 15 |
| 13 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.) | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |
| 14 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 15 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 52 | 47 | 42 | 45 | 40 | 35 |
| 16 | Наклоны  вперед из положения, сидя, см | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| 17 | Метание теннисного мяча на дальность, м | 45 | 40 | 35 | 28 | 25 | 22 |
| 18 | Метание гранаты юноши – 700г  девушки – 500г | 32 | 28 | 24 | 18 | 15 | 12 |