**Планируемые результаты освоение учебного предмета**

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* В области трудовой культуры:
* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные** **результаты освоения физической культуры**

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Теоретическая часть**

**Тема 1.1.** Техника безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

**Тема 1.2.** Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

**Тема 1.3.** Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

**Тема 1.4.** Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

**Практическая часть**

**Тема 2. Гимнастика.** Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ(ОФП)**,** упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гирями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

**Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег** 30,60,100,100 м. **Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4х100м, 4х400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

**Тема 4. Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловя мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия.Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

**Тема 5.** **Подвижные игры и эстафеты**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

**Тема 6 Русская лапта**

Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.

Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Инвентарь: набивные и теннисные мячи, плоские и круглые биты.

Виды ловли мяча могут выполняться на месте и в движении.

Тактика игры.

**Формы контроля и критерии оценки**

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

* уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
* общая физическая подготовленность;
* уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.
* спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

**Показатели физической культуры**

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

**Юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| Бег 60 м (с) | 8,4 | 8,5 | 8,7 |
| Бег 100 м (с) | 14,4 | 15,1 | 16,0 |
| Бег 500 м (мин, с) | 1,40 | 1,50 | 2,00 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 3,40 | 3,55 | 4,20 |
| Бег 2000 м (мин, с) | 10,30 | 11,00 | 11,30 |
| Бег 3000 м (мин, с) | 15,00 | 16,00 | 17,00 |
| Метание теннисного мяча (м) | 40 | 35 | 30 |
| Приседание (количество раз на время) | 40/40 | 40/45 | 40/50 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 220 | 200 |
| Бросок набивного мяча 3кг из-за головы (м) | 6 | 5 | 4,5 |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз). | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) | 40 | 30 | 20 |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| Упражнения для пресса (количество раз) | 25 | 20 | 10 |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя. | +8см | +6см | +4см |
| Координационный тест — челночный бег 109 м (с) | 25 | 27 | 29 |
| Координационный тест — челночный бег 1018 м (с) | 41 | 43 | 45 |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол | 9 | 7 | 5 |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол | 9 | 7 | 5 |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол | 4 | 3 | 2 |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол | 5 | 4 | 3 |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 5 | 4 | 3 |

**Девушки-**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| Бег 60 м (мин, с) | 9,5 | 9,7 | 10,5 |
| Бег 100 м (мин, с) | 16,2 | 17,0 | 17,8 |
| Бег 500 м (мин, с) | 2,15 | 2,25 | 2,35 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5,00 | 5,10 | 5,40 |
| Бег 2000 м (мин, с) | 10,30 | 11,00 | 11,30 |
| Метание теннисного мяча (м) (1) | 25 | 20 | 17 |
| Приседание (количество раз на время) | 35/35 | 35/40 | 35/45 |
| Прыжок в длину с места (см) (1) | 190 | 170 | 150 |
| Бросок набивного мяча 3кг из-за головы (м) (1) | 3 | 2 | 1 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2) | 8 | 6 | 4 |
| Упражнения для пресса (количество раз) | 25 | 20 | 10 |
| Тест на гибкость – наклон из положения сидя. | +10см | +8см | +5см |
| Координационный тест — челночный бег 109 м (с) (3) | 30 | 32 | 34 |
| Координационный тест — челночный бег 1018 м (с) (3) | 48 | 50 | 52 |
| Скакалка (количество раз за 1 мин) | 130 | 120 | 100 |
| Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6) | 8 | 6 | 4 |
| Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7) | 8 | 6 | 4 |
| Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол | 3 | 2 | 1 |
| Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол | 4 | 3 | 2 |
| Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол | 4 | 3 | 2 |

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5).Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

**Самостоятельная работа**

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном г

**Комплексы упражнений для домашнего задания.**

**Комплекс 1**

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек)
3. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);
4. подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);
5. Упражнения на расслабление.
6. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

**Комплекс 2**

1. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов
2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).
3. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, “шпагаты).
4. Упражнения на расслабление.

**Комплекс 3**

1. Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в висе 2-3 серии до отказа
2. прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах
3. Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.
4. Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)
5. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
6. (для мышц туловища) опускание и поднимание туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);
7. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе
8. Упражнения на расслабление.

**Комплекс 4**

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)
3. Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
4. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднимание ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе
5. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе
6. Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Упражнения на расслабление.
8. Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебной программы** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| 1 | Основы о физической культуре | в процессе урока | Тест |
| 2 | Легкая атлетика | 26 | Тест |
| 3 | Спортивные игры | 39 | Зачёт |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | Тест |
| 5 | Лыжная подготовка | 26 | Зачёт |

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока с учетом рабочей программы воспитания** | | | **Количество часов** | | **Характеристика основных видов учебной деятельности** | **Дата** | | | |
|  |
| **План** | | | | **Факт** |
| **1** | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Инструкция ИОТ-018. Финиширование. | | | **1** | | **Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.** Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м  **Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.**  **Бег** в умеренном темпе 100 м |  | | | |  |
| **2** | Спринтерский бег.. Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО *Правовые основы физической культуры и спорта.* | | | **1** | | Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование  **Бег** с максимальной скоростью 100 м |  | | | |  |
| **3** | Низкий старт 100 м. Эстафетный бег. | | | **1** | | Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. **Тест челночный бег 3 х 10 м.** Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.  **Бег** с максимальной скоростью 100 м |  | | | |  |
| **4** | Бег со старта с гандикапом Финиширование *Понятие о физической культуре и личности* | | | **1** | | Низкий старт 100 м. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 100 м. Финиширование. **Бег на результат 30 м.** Эстафетный бег. . **Бег на результат 30 м**  **Бег** с максимальной скоростью 100 м |  | | | |  |
| **5** | Развитие скоростных качеств. **Тест 100 м. по ГТО.** Эстафетный бег. | | | **1** | | **Бег на результат 100 м.** Эстафетный бег.  **Бег** с максимальной скоростью 100 м |  | | | |  |
| **6** | Развитие выносливости в беге 1000м.*Физическая культура и спорт профилактика заболеваний и укрепление здоровья* | | | **1** | | Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. **Развитие выносливости в беге 1000м.**  **Бег**с максимальной скоростью 100 м |  | | | |  |
| **7** | Прыжок  в длину с разбега способом «прогнувшись» .**Выполнение нормативов комплекса ГТО** | | | **1** | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. **Тест развитие гибкости.**  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО  **Прыжки** в длину с 13–15 шагов разбега |  | | | |  |
| **8** | Прыжок в длину  с разбега способом «прогнувшись» *Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.* | | | **1** | | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Многоскоки. **Тест подтягивание.**  **Прыжки** в длину с 13–15 шагов разбега |  | | | |  |
| **9** | Прыжок  в длину с разбега способом «прогнувшись». | | | **1** | | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. Тест **прыжки в длину с места.**  **Прыжки** в длину с 13–15 шагов разбега |  | | | |  |
| **10** | Прыжок  в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие прыгучести.  *Основные виды и формы физических упражнений.* | | | **1** | | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Прыжки** в длину с 13–15 шагов разбега |  | | | |  |
| **11** | Метание гранаты на дальность из разных положений. | | | **1** | | Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Метание** из различных положений в цель и на дальность |  | | | |  |
| **12** | Метание гранаты на дальность с разбега.  *Особенности урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями.* | | | **1** | | Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Метание** гранаты из различных положений в цель и на дальность |  | | | |  |
| **13** | Совершенствование.техники метания гранаты на дальность с разбега Выполнение нормативов комплекса ГТО | | | **1** | | Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Метание** гранаты из различных положений в цель и на дальность |  | | | |  |
| **14** | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. *Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.* | | | **1** | | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости в беге на средние дистанции. Метание гранаты с разбега на дальность. Выполнение лёгкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.  **Метание** гранаты из различных положений в цель и на дальность |  | | | |  |
| **15** | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | | | **1** | | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на средние дистанции.  **Метание** гранаты из различных положений в цель и на дальность |  | | | |  |
| **16** | Прыжки в высоту . Развитие прыгучести в прыжках в высоту. | | | 1 | | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные прыжковые упражнения. **Техника безопасности на уроках легкой атлетики**.  специальные беговые упражнения для прыжках в высоту. |  | | | |  |
| **17** | Прыжки в высоту . Разбег и отталкивание в прыжках. | | | 1 | | Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку  **Демонстрация** разбега и отталкивание в прыжках |  | | | |  |
| **18** | Прыжки в высоту . Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». | | | 1 | | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.  индивидуальный разбег в прыжках в высоту. |  | | | |  |
| **19** | Прыжки в высоту . Переход через планку и приземление. | | | 1 | | Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.  **Демонстрация** перехода через планку и приземление. |  | | | |  |
| **20** | Урок соревнование в прыжках в высоту  *Зимние олимпийские виды спорта.* | | | 1 | | Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.  **Демонстрация** перехода через планку и приземление. |  | | | |  |
| **21** | Бег равномерном и попеременном темпе. Финиширование. | | | **1** | | Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  **Бег** с максимальной скоростью 100 м |  | | | |  |
| **22** | Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции Финиширование. | | | **1** | | Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. **Тест челночный бег 3 х 10 м.**  **Бег** с максимальной скоростью 100 м |  | | | |  |
| **23** | Развитие скоростных качеств. **Бег на результат 100 м.** Эстафетный бег. | | | **1** | | **Бег на результат 100 м.** Эстафетный бег.  **Бег** с максимальной скоростью 100 м |  | | | |  |
| **24** | Развитие выносливости **в беге 1000м.** | | | **1** | | Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. **Развитие выносливости в беге 1000м.**  **Прыжки** с максимальной скоростью 100 м |  | | | |  |
| **25** | Кроссовая подготовка. Бег 2000метров Выполнение нормативов комплекса ГТО **.** | | | **1** | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. **Тест развитие гибкости.**  **Уметь** прыгать в длину с 13–15 шагов разбега |  | | | |  |
| **26** | Кроссовая подготовка. Бег 1000метров Выполнение нормативов комплекса ГТО**.** | | | **1** | | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Многоскоки. **Тест подтягивание.**  **Прыжки** в длину с 13–15 шагов разбега |  | | | |  |
|  |  | | |  | | **Баскетбол** |  | | | |  |
| **1** | **Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу.** Инструкция ИОТ-021 Перемещение в стойке баскетболиста. | | | **1** | | Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.  Комплекс №1 |  | | | |  |
| **2** | Ловли и передачи мяча без сопротивления соперника *Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности..* | | | 1 | | Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).  различные варианты передачи и ловли мяча.  Комплекс №1 |  | | | |  |
| **3** | Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении | | | 1 | | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).  различные варианты передачи и ловли мяча.  Комплекс №1 |  | | | |  |
| **4** | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра*Основы организации двигательного режима.* | | | 1 | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку.  Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.  Комплекс №1 |  | | | |  |
| **5** | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | | | 1 | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку.  Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.  Комплекс №1 |  | | | |  |
| **6** | Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра. *Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.* | | | 1 | | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное,со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.  Комплекс №1 |  | | | |  |
| **7** | Варианты бросков мяча без сопротивлением защитников. Учебная игра. | | | **1** | | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра в баскетбол по правилам, выполнять технические приёмы.  Комплекс №1 |  | | | |  |
| **8** | Групповые действия. В защите Учебная игра. *Понятие телосложения и характеристика его основных типов.* | | | 1 | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра. в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.  Комплекс №1 |  | | | |  |
| **9** | Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра. | | | 1 | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра. в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.  Комплекс №1 |  | | | |  |
| **10** | Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. .*Способы регулирования массы тела человека.* | | | 1 | | Комплекс ОРУ. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс ОРУ на дыхание. Учебная игра в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.  Комплекс №1 |  | | | |  |
| **11** | Взаимодействие трех игроков в нападении .*Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.* | | | 1 | | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».  Учебная игра.в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы. В каком году впервые приняли участие советские баскетболисты в Олимпиаде.  Комплекс №1 |  | | | |  |
| **12** | Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | | | 1 | | Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы  Комплекс №1 |  | | | |  |
|  |  | | |  | | **Гимнастика с элементами акробатики.** |  | | | |  |
| **1** | Техника безопасности на уроках гимнастики. Инструкция ИОТ-017.. Развитие гибкости и координации . | | | 1 | | **Техника безопасности на уроках гимнастики.** Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации . Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении |  | | | |  |
| **2** | . Подтягивание на перекладине.Развитиесилы.*Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.* | | | 1 | | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении |  | | | |  |
| **3** | Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации | | | 1 | | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись Вис углом. Развитие гибкости и координации. Подтягивание на перекладине. . Подтягивание на перекладине. |  | | | |  |
| **4** | *У*пражнения на гимнастической скамейке и стенке.  *Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.* | | | **1** | | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО |  | | | |  |
| **5** | Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках,. Упражнения на гибкость. *Как правильно тренироваться* | | | 1 | | Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |  | | |  | |
| **6** | Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, *Самостоятельные занятия физическими упражнения ми..* | | | 1 | | Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Подтягивание на перекладине. |  | | |  | |
| **7** | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад  Международный день толерантности | | | 1 | | Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Поворот боком. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок в глубину. . Сед углом. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Прыжок в глубину. |  | | |  | |
| **8** | Комплекс с гимнастическими палками.  Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | | | 1 | | ОРУ. Комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений тонического стретчинга.  Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. |  | | |  | |
| **9** | Упражнений в висах и упорах. Комбинации из ранее освоенных элементов..  *Утренняя гимнастика.* | | | 1 | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – перекладина средняя- подъем разгибом в упор, оборот вперёд и отмах назад. Девушки – низкая перекладина- вскок на нижнюю жердь хватом сверху, оборот вперёд, соскок прогнувшись. Комбинации из ранее освоенных элементов.  Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.  Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование |  | | |  | |
| **10** | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы  Выполнение нормативов комплекса ГТО | | | **1** | | ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |  | | |  | |
| **11** | Общеразвивающие упражнения на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса | | | **1** | | Общеразвивающие упражнения на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |  | |  | | |
| **12** | Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость Выполнение комплекса нормативов ГТО | | | **1** | | Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения. |  | |  | | |
| **13** | Сгибание и разгибание рук в упоре: скамейку..  *Совершенствуйте координационные способности .* | | | **1** | | Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.  Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – п1рыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком. |  | |  | | |
| **14** | Опорный прыжок: юноши– прыжок согнув ноги, девушки прыжок .боком. | | | **1** | | Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.  Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок .боком. |  | |  | | |
|  | **Лыжные гонки** | | | | | | | | | | |
| **1** | Техника безопасности на уроках лыжным гонкам. Инструкция ИОТ-019 Способы передвижения на лыжах. | | | **1** | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках.правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. |  |  | | | |
| **2** | Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. | | | **1** | | ТБ на уроках   лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах.   Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.   Передвижение п\п2-х шажным ходом от 1200м  до 2,700м. Развитие выносливости. |  |  | | | |
| **3** | Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход *Особенности физической подготовки лыжника* | | | **1** | | Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты. |  |  | | | |
| **4** | Одновременный одношажный ход стартовый разгон. | | | **1** | | Одновременный одношажный стартовый и основной варианты Перемещение  изученными способами от2000 до 3500 метров. |  |  | | | |
| **5** | Одновременный одношажный ход.  . | | | **1** | | Одновременный одношажный стартовый и основной варианты.   Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение  изученными способами от2000 до 3500 метров. |  |  | | | |
| **6** | Подъем в гору скользящим шагом *Упражнения для развития основных мышечных групп* | | | **1** | | Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема. |  |  | | | |
| **7** | Подъем в гору скользящим шагом.  **Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом** | | | **1** | | Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема. Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО |  |  | | | |
| **8** | Основные элементы тактики в лыжных гонках. | | | **1** | | Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции |  |  | | | |
| **9** | Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. 3-5 км. | | | **1** | | Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/Б при прохождении дистанции |  |  | | | |
| **10** | Спуски с поворотами и торможениями.  Передвижение на лыжах до 3 км | | | **1** | | Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями.  Передвижение на лыжах до 3 км |  |  | | | |
| **11** | Спуски с поворотами и торможениями.  *Роллинг один из простых видов спорта.* | | | **1** | | Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями.  Передвижение на лыжах до 3 км |  |  | | | |
| **12** | Передвижение на лыжах коньковым. | | | **1** | | Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до  3500м |  |  | | | |
| **13** | Передвижение на лыжах коньковым ходом.  *Оздоровительный бег* | | | **1** | | Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до  3500м |  |  | | | |
| **14** | Совершенствование техники конькового хода по пересеченной местности.. Развитие выносливости. | | | 1 | | Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м  до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости. |  |  | | | |
| **15** | Совершенствование техники передвижения по пересеченной местности.. Развитие выносливости. | | | 1 | | Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м  до 4000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости. |  |  | | | |
| **16** | Классический ход Переход из наклона. | | | **1** | | Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м  до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости. |  |  | | | |
| **17** | Торможение «плугом» и "упором" | | | **1** | | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий.  Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) |  |  | | | |
| **18** | Прохождение дистанции свободным стилем 5 км( ю),4 км (д) с переменной скоростью. | | | **1** | | Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км( ю),4 км (д) с переменной скоростью. |  |  | | | |
| **19** | Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) без учёта времени  *Аэробика.* | | | 1 | | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий.  Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) |  |  | | | |
| **20** | Преодоление встречного склона | | | 1 | | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий.  Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) |  |  | | | |
| **21** | Урок -соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км. | | | 1 | | Урок -соревнование. Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км. |  |  | | | |
| **22** | Торможение боковым соскальзыванием | | | 1 | | Совершенствовать технику передвижения на лыжах  3»-нарушение согласованности движений рук и ног, руки согнуты, нет наклона туловища.  «4»- наличие согласованности движений, палки ставятся неуверенно  «5»-чёткая согласованность движений, устойчивый прокат на одной лыже, уверенная постановка палок. |  |  | | | |
| **23** | Переход со свободным движением рук | | | 1 | | перехода3»- нарушение согласованности движений рук и ног, руки согнуты, нет наклона туловища, отталкивание заканчивается впереди бедра.  «4»- наличие согласованности движений рук и ног, есть недостаточный наклон туловища отталкивание заканчивается возле бедра.  «5»-чёткая согласованность движений, устойчивый прокат на одной лыже, уверенная постановка палок, рука заканчивает отталкивание за бедром, |  |  | | | |
| **24** | Переход через один шаг | | | 1 | | Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м  до 4000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости. |  |  | | | |
| **25** | Классический ход на дистанции 3- 5км. На время | | | 1 | | Передвижение изученными способами по 200-300м от 3000м  до 5000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости. |  |  | | | |
| **26** | Коньковый ход на дистанции 3- 5км на время Выполнение нормативов комплекса ГТО | | | 1 | | Передвижение изученными способами по 200-300м от 3000м  до 5000 м по пересеченной местности. Развитие выносливости. |  |  | | | |
|  | **Волейбол** | | | | | | | | | | |
| **1** | Техника безопасности на уроках по волейболу. Инструкция ИОТ-021 | | | **1** | | Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол.  текущий |  |  | | | |
| **2** | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. | | | 1 | | Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).  текущий |  |  | | | |
| **3** | Совершенствование прямой подачи в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).. | | | 1 | | Варианты ловли и передачи мячаи с защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).  текущий |  |  | | | |
| **4** | Передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.  День воссоединения Крыма с Россией | | | 1 | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.  Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра  текущий |  |  | | | |
| **5** | Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. | | | 1 | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс– на осанку.  Варианты ловли и передачи мяча.  текущий |  |  | | | |
| **6** | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. | | | 1 | | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное,со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.    текущий |  |  | | | |
| **7** | Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | | | **1** | | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.    текущий |  |  | | | |
| **8** | Передача мяча сверху двумя руками за голову.  . | | | 1 | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, .  текущий |  |  | | | |
| **9** | Доигрывание мяча над сеткой. | | | 1 | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра.  текущий |  |  | | | |
| **10** | Верхняя прямая подача. | | | 1 | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра.  текущий |  |  | | | |
| **11** | Освоение одиночного и двойного блока. | | | 1 | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра.  текущий |  |  | | | |
| **12** | Учебная игра с учётом освоенных элементов. | | | 1 | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра.  текущий |  |  | | | |
|  | **Русская лапта** | | | | | | | | | | |
| 1. | Русская лапта. Правила техники безопасности на урока Инструкция ИОТ-021 | | | 1 | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.  Варианты ловли и передачи мяча. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра  текущий |  |  | | | |
| 2. | История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России | | | 1 | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.  Варианты ловли и передачи мяча. сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра  текущий |  |  | | | |
| 3. | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте.  Игра в русскую лапту. | | | 1 | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.  Варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра  текущий |  |  | | | |
| 4. | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении.  Игра в русскую лапту. | | | 1 | | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении.  Игра в русскую лапту.  текущий |  |  | | | |
| 5. | Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту. | | | 1 | | Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту.  текущий |  |  | | | |
| 6. | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. | | | 1 | | Ускорение из различных исходных положений.  Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м.  Игра в русскую лапту.  текущий |  |  | | | |
| 7. | Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту. | | | 1 | | Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.  текущий |  |  | | | |
| 8. | Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту. | | | 1 | | Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.  текущий |  |  | | | |
| 9. | Удары по мячу битой. Удары с низу. Подача мяча. Игра в русскую лапту. | | | 1 | | Удары по мячу битой. Удары с низу. Подача мяча. Игра в русскую лапту.  текущий |  |  | | | |
| **10** | Учебная игра с учётом освоенных элементов | | |  | | Учебная игра с учётом освоенных элементов  текущий |  |  | | | |
|  | Футбол | | | | | |  | | | | |
| **1** | Футбол . Правила техники безопасности на урока Инструкция ИОТ-021 | | 1 | | Упражнения для ног и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.  Варианты передачи мяча. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра  текущий | |  |  | | | |
| **2** | Совершенствование техники ведения мяча | |  | | Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в футбол.  текущий | |  |  | | | |
| **3** | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо | |  | | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Передача мяча в парах в движении.  Игра в футбол.  текущий | |  |  | | | |
| **4** | Тактические действия в нападении | |  | | ОРУ с мячом. Варианты передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное со сниженным отскоком). Учебная игра. | |  |  | | | |
| **5** | Двухстороння игра | |  | | ОРУ с мячом. Варианты передач Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное со сниженным отскоком). Учебная игра. | |  |  | | | |
|  |  |  | | | | |  |  | | | |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **физические способности** | **Контрольное**  **упражнение**  **(тест)** | **Возраст,**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Вег 30 м, с | 16  17 | 5,2 -и ниже  5,1 | 5,1—4,8  5,0—4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,95,3  5,9—5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0—7,7  7,9—7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195—210  205—220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170—190  170—190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1300 и выше  1300 | 1050—1200  1050—1200 | 900 и ниже  900 | 1500 и выше  1500 | 1300—1400  1300—1400 | 1100 и ниже  1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9—12  9—12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12—14  12—14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8—9  9—10 | 11 и выше  12 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  17 |  |  |  | б и ниже  6 | 13—15  13—15 | 18 и выше  18 |

**Учебные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 100 метров | 14,2 | 14,9 | 15,5 | 16,0 | 16,5 | 17,0 |
| 2 | Метание гранаты 500 г. (дев.),  700г. (юноши) | 38 | 32 | 26 | 23 | 18 | 12 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 460 | 420 | 370 | 380 | 340 | 310 |
| 4 | Бег 2000 м, мин |  |  |  | 10.00 | 11.30 | 12.30 |
| 5 | Бег 3000 метров, мин. | 15.00 | 16.00 | 17.00 |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с места, см | 240 | 220 | 200 | 205 | 195 | 180 |
| 7 | Лыжные гонки 1 км |  |  |  | 5.30 | 6.00 | 6.30 |
|  | Лыжные гонки 2 км | 10.00 | 11.00 | 12.00 | 11.00 | 12.00 | 13.00 |
|  | Лыжные гонки 3 км | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 18.30 | 19.00 | 20.00 |
|  | Лыжные гонки 5 км | 27.00 | 29.00 | 31.00 | 34.00 | 35.00 | 37.00 |
| 8 | Бег 30 метров | 4,6 | 4,8 | 5,1 | 5,0 | 5,2 | 5,4 |
| 9 | Прыжки через скакалку за 1 мин | 140 | 130 | 120 | 140 | 130 | 120 |
| 10 | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. |  |  |  | 22 | 17 | 13 |
| 11 | Гимнастический мост |  |  |  | 8 | 4 | 1 |
| 12 | Подтягивание из виса | 12 | 10 | 8 |  |  |  |
| 13 | Подъем переворотом | 4 | 3 | 2 |  |  |  |
| 14 | Челночный бег 5Х20 | 20,2 | 22,0 | 25,0 | 21,5 | 23,0 | 26,0 |
| 15 | Кросс 1000 м. | 3.30 | 3.40 | 3.55 | 4.40 | 5.00 | 5.40 |
| 16 | Метание набивного мяча | 795 | 600 | 480 | 580 | 470 | 405 |

**5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - бронзовый значок |  | - серебряный значок |  | - золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 16-17 лет** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 |  |  |  |
| или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 25 | 35 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | - | - | - | Без учета времени | | |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.41 | Без учета | | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |