

Рабочая программа
по учебному курсу «Физическая культура»
10 - 11 классы

Приказ № 33/3 от 30.05.20 „Об утверждении изменений
в ОУП НОО, ООО, СОО ФГОС“

Приказ № 44/1 от 29.05.21 „Об утверждении изменений
в ОУП НОО, ООО, СОО ФГОС“

Приказ № 50/3 от 25.05.22 „Об утверждении изменений
в ОУП СОО“

1. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования.

Физическая культура.

1.1 Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное,

ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

1.2. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

1.3. Предметные результаты

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО представлены две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена в учебном плане для изучения обучающимися на базовом уровне.

Группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность.

Результаты **базового** уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;
- умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Программа учебного предмета «Физическая культура» построена таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Основное содержание учебного предмета на уровне среднего общего образования

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

Базовый уровень

10 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

11 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы ауто тренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

3. Особенности проведения занятий с обучающимися СМГ (специальной медицинской группы)

В соответствии с Правилами определения медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой, утв. приказом Минздрава России от 21.12.2012 №1346н "О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них", в зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная (специальная "А" и специальная "Б"), либо полностью освобождены от физической культуры. Аттестация данных обучающихся является обязательной.

В соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МОАУ «СОШ №1 имени В.И.Басманова» ФГОС разделе «Требования к

уровню подготовки выпускников» и в разделе «Программа учебного предмета «Физическая культура»» учитель осуществляет коррекцию соответствующих требований к уровню подготовки обучающихся в части требований «уметь» и «демонстрировать» и по успешности их выполнения производит аттестацию как по годам обучения, так и за целый этап основного образования.

Аттестация обучающихся освобожденных от физической культуры осуществляется по разделу "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов.

К *основной группе* относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития.

К *подготовительной медицинской группе (далее ПМГ)* относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность.

К *специальной медицинской группе (далее СМГ)* относятся обучающиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенной учебной программой. С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов детей, относящихся к СМГ по тяжести и характеру заболевания, рекомендуется подразделять на две подгруппы - «А» и «Б».

К подгруппе «А» относятся обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями. Отнесенным к специальной подгруппе "А" несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

Так, в соответствии с п. 2.4.1 Методических рекомендаций, при оценивании и итоговой аттестации обучающихся специальной медицинской группы "А" рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе "А", допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала, необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

К подгруппе «Б» относятся обучающиеся с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной системы, печени, высокая степень нарушения рефракции зрения с изменением глазного дна и др.). Допустимой физической нагрузкой для них являются занятия по специальной учебной программе. Перевод из одной медицинской группы в другую производится совместно врачом и учителем, с учетом результатов дополнительного медицинского обследования и результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ (подгруппа «Б»), выполняют комплекс упражнений по заболеванию. Для обучающихся СМГ обучение в школе увеличивает нагрузку на организм. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и увеличиваются статические напряжения. Повышенные учебные нагрузки увеличивают степень вероятности

возникновения у обучающихся отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела, что, в свою очередь, формирует предрасположенность к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушению обмена веществ и др.

В соответствии с п.2.4.2 Методических рекомендаций, обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса лечебной физической культуры (далее – ЛФК), оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

В аттестаты об основном общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Согласно Порядку заполнения, учета и выдачи аттестатов об основном общем и среднем общем образовании и их дубликатов, утв. Приказом Минобрнауки России от 14.02.2014 №115, итоговые отметки должны проставляться арабскими цифрами и в скобках – словами. При этом записи "зачтено", "не изучал" не допускаются.

10 класс:

1. *Игра «лапта»: возникновение, правила, соревнования, площадка и т.д.*
2. *Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.*
3. *Игра «фрисби»: правила, площадка, возникновение, судейство, соревнования.*
4. *Олимпийские игры: штрихи истории.*
5. *Значение состояния мышечной системы человека для здоровья. Характеристика физических качеств развивающихся на уроках физической культуры с примерами.*
6. *Лёгкая атлетика в школе. Разнообразие прыжков, метаний, дистанций в беге и т.д.*
7. *Гиподинамия – болезнь века.*
8. *Подросток и компьютер. Лечебная физкультура для профилактики компьютерной болезни.*
9. *Травмы и их классификация. Первая медицинская помощь при травмах.*
10. *Олимпийские игры в Москве. Достижения наших спортсменов на этих играх. Какие виды спорта были представлены.*
11. *Единогоборства и их элементы(самбо, вольная борьба, дзюдо, таэквон-до и др.).*
12. *Понятие «закаливание организма»: принципы, внешние факторы природы, примеры.*
13. *Дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой (показания и противопоказания) . Уметь провести упражнения (8-10).*
14. *Физкультминутки и гимнастика до занятий. Уметь провести для своего класса.*
15. *Гимнастика. Виды гимнастики. Снаряды для спортивной гимнастики. Техника безопасности во время проведения гимнастики на снарядах.*

11 класс:

1. *Туризм. Виды туризма. Экипировка туриста. Разбивка лагеря в походе. Меры безопасности при проведении похода.*
2. *Физиологическая характеристика процессов утомления и восстановления. Понятие «стресс».*
3. *Сходство и различие понятий «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни».*
4. *Зимние виды спорта на лыжах. Разнообразие лыжных ходов и дистанций. Участие Коми-спортсменов на олимпиадах, чемпионатах (знаменитые спортсмены).*
5. *Разнообразие видов фитнеса за пределами школы, их описание (шейпинг, аэробика, йога, фитбол, стретчинг и др).*
6. *Олимпийские игры Сочи-2014.*
7. *Медикобиологические основы физической культуры и спорта*
8. *Физиологические резервы организма человека*

9. Биологические основы физической культуры
10. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения
11. Социально-биологические основы физкультуры
12. Движение, как биологическая основа жизнедеятельности человека
13. Стресс и депрессия в современном мире
14. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
15. Физическая работоспособность и влияние занятий физкультурой на её повышение

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		X класс	XI класс
		2022-2023 уч.год	2022-2023 уч.год.
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2.	Спортивные игры: Волейбол Баскетбол Футбол	34	34
		14	14
		14	14
		6	6
3.	Гимнастика с элементами акробатики	8	8
4.	Легкая атлетика	14	14
5.	Лыжная подготовка	12	12
6.	Прикладная физическая подготовка	В процессе урока	
	Итого	68	68

Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане школы

Согласно базисному учебному плану школы на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре среднего общего образования отводиться 68 часов в год, из расчета 2 часа в неделю.

Согласно учебному плану школы на 2022-2023 учебный год на изучение программы по физической культуре в 10-11 классе отводиться 68 часов, из расчета 2 часа в неделю.

В соответствии с приказом Министерства образования Оренбургской области «Об организации и проведении регионального обязательного зачета для обучающихся 4,9, 10 классов общеобразовательных организаций и утверждении рекомендаций» проводится региональный зачет по предмету «Физическая культура» в 10 классах.

Контроль за физической подготовленностью обучающихся.

№ п/п	Виды контроля	Классы			
		10 класс (ю)	10 класс (д)	11 класс (ю)	11 класс (д)
1.	Тестирование физической подготовленности	Сентябрь, май.	Сентябрь, май.	Сентябрь, май.	Сентябрь, май.
2.	Президентские состязания	Декабрь – февраль.	Декабрь – февраль.	Декабрь – февраль.	Декабрь – февраль.
3.	Региональный обязательный зачет	Май	Май		

Содержание уровня достижений

Для оценивания предметных результатов по предметам определено четыре уровня достижений обучающихся, соответствующих отметкам от «5» до «2».

Базовый уровень достижений — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона (круга) выделенных задач. Овладение базовым уровнем является *достаточным* для продолжения обучения на следующей ступени образования, но не по профильному направлению. Достижению базового уровня соответствует оценка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).

Превышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов. Целесообразно выделить следующие два уровня, превышающие базовый:

повышенный уровень достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»);

высокий уровень достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).

Повышенный и высокий уровни достижения отличаются по полноте освоения планируемых результатов, уровню овладения учебными действиями и сформированностью интересов к данной предметной области.

Индивидуальные траектории обучения обучающихся, демонстрирующих повышенный и высокий уровни достижений, целесообразно формировать с учётом интересов этих обучающихся и их планов на будущее. При наличии устойчивых интересов к учебному предмету и основательной подготовки по нему такие обучающиеся могут быть вовлечены в проектную деятельность по предмету и сориентированы на продолжение обучения в средних классах по данному направлению.

Для описания подготовки обучающихся, уровень достижений которых ниже базового, выделен **пониженный уровень** достижений, оценка «плохо» (отметка «2»), не достижение базового уровня фиксируется в зависимости от объёма и уровня освоенного и неосвоенного содержания предмета.

Как правило, пониженный уровень достижений свидетельствует об отсутствии систематической базовой подготовки, о том, что обучающимся не освоено даже и половины планируемых результатов, которые осваивает большинство обучающихся, о том, что имеются значительные пробелы в знаниях, дальнейшее обучение затруднено. Данная группа обучающихся требует специальной диагностики затруднений в обучении, пробелов в системе знаний и оказания целенаправленной помощи в достижении базового уровня.

Контроль развития физических качеств

Отметка «5» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«высокий»** уровень развития физического качества (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «4» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«выше среднего»** уровень развития физического качества (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «3» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«средний»** уровень развития физического качества (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «2» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«ниже среднего»** уровень развития физического качества (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «1» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«низкий»** уровень развития физического качества (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Согласно приложения № 1, (нормативы)

**Во всех случаях оценка снижается, если ученик не соблюдал правила техники безопасности.*

Контроль учебных нормативов

Отметка «5» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«высокий»** уровень развития физического качества вместе с правильной техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «4» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«выше среднего»** уровень развития физического качества, вместе с максимально приближенной к идеалу техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «3» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«средний»** уровень развития физического качества вместе с частично искаженной техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «2» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«ниже среднего»** уровень развития физического качества вместе с сильно искаженной техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

Отметка «1» ставится в том случае, если обучающийся показывает **«низкий»** уровень развития физического качества вместе с неузнаваемой техникой выполнения норматива (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовые и т.п.)

**Во всех случаях оценка снижается, если ученик не соблюдал правила техники безопасности.*

Реферат, самостоятельная работа

«5» ставится, если обучающийся выполняет практическую работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, самостоятельно и правильно выбирает необходимое оборудование; все приемы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов; соблюдает требования правил техники безопасности.

«4» ставится, если выполнены требования к оценке 5, но было допущено два-три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета.

«3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильный результат и вывод; если в ходе выполнения приема были допущены ошибки.

«2» ставится, если работа выполнена не полностью и объем выполненной части работ не позволяет сделать правильных выводов; если приемы выполнялись неправильно.

«1» не выполнил задание учителя полностью, не подготовил реферат (задание)

Критерии оценивания обучающихся составляются в соответствии с требованиями государственного стандарта по Физической культуре и спорту, существующей нормативной базе, нормативам предъявляемых к ВФСК ГТО, и требованиям к оформлению докладов, рефератов и других самостоятельных работ.

ВФСК ГТО Утвержденным приказом Министерства спорта России

от «08» июля 2014 г. № 575

Отметка «5» ставится в том случае, если обучающийся показывает уровень развития физического качества на **«золотой знак отличия»**;

Отметка «4» ставится в том случае, если обучающийся показывает уровень развития физического качества **«серебряный знак отличия»**;

Отметка «3» ставится в том случае, если обучающийся показывает уровень развития физического качества **«бронзовый знак отличия»**.

Соревнования (соревнования)

Отметка «5» ставится в любом случае, если обучающийся выступает за сборную команды школы или только (**победа, призер, участие**), независимо от уровня (школа, межрайон, округ, город, регион, страна, международный уровень).

Работа на уроке

Отметка «5» ставится в том случае, если обучающийся не нарушает дисциплину на уроке, выполняет все требования учителя согласно разделу программы, теме урока, задачам поставленным на уроке;

Отметка «4» ставится в том случае, если обучающийся не соблюдает какие-либо требования по разделу **Отметка «5»**, а именно: дисциплину на уроке, выполняет все требования учителя согласно разделу программы, теме урока, задачам поставленным на уроке;

Отметка «3» ставится в том случае, если обучающийся не соблюдает требования по разделу **Отметка «5»**, а именно: грубо нарушает дисциплину на уроке, не выполняет все требования учителя согласно разделу программы, теме урока, задачам поставленным на уроке, нарушает ТБ.;

Отметка «2» ставится в том случае, если обучающийся не соблюдает требования по разделу **Отметка «3»**, а именно: грубо нарушает дисциплину на уроке, не выполняет все требования учителя согласно разделу программы, теме урока, задачам поставленным на уроке, нарушает ТБ., не готов к уроку (спортивная форма согласно погодным условиям или для помещения, без уважительной причины).

Приложение 1

Прыжок в длину с места, см

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	94 и ниже	95 - 107	108 - 129	130 - 142	143 и выше
	8	109 и ниже	110 - 122	123 - 144	145 - 157	158 и выше
	9	110 и ниже	111 - 123	124 - 145	146 - 158	159 и выше
	10	117 и ниже	118 - 132	133 - 156	157 - 171	172 и выше
	11	141 и ниже	142 - 153	154 - 173	174 - 185	186 и выше
	12	146 и ниже	147 - 157	158 - 178	179 - 190	191 и выше
	13	151 и ниже	152 - 166	167 - 190	191 - 205	206 и выше
	14	161 и ниже	162 - 178	179 - 206	207 - 223	224 и выше
	15	163 и ниже	164 - 182	183 - 212	213 - 231	232 и выше
	16	179 и ниже	180 - 199	200 - 231	232 - 251	252 и выше
Д	17	195 и ниже	196 - 211	212 - 237	238 - 253	254 и выше
	7	92 и ниже	93 - 109	110 - 115	116 - 124	125 и выше

Е В У Ш К И	8	100 и ниже	101 - 113	114 - 135	136 - 148	149 и выше
	9	97 и ниже	98 - 110	111 - 132	133 - 145	146 и выше
	10	114 и ниже	115 - 129	130 - 153	154 - 168	169 и выше
	11	123 и ниже	124 - 137	138 - 159	160 - 173	174 и выше
	12	135 и ниже	136 - 148	149 - 168	169 - 181	182 и выше
	13	138 и ниже	139 - 150	151 - 170	171 - 182	183 и выше
	14	139 и ниже	140 - 153	154 - 177	178 - 191	192 и выше
	15	143 и ниже	144 - 157	158 - 179	180 - 193	194 и выше
	16	141 и ниже	142 - 157	158 - 181	182 - 197	198 и выше
	17	143 и ниже	144 - 156	157 - 178	179 - 191	192 и выше

Бег 30 м, с

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	8,8 и ниже	8,7 - 7,9	7,8 - 6,5	6,4 - 5,6	5,5 и выше
	8	7,3 и ниже	7,2 - 6,9	6,8 - 6,2	6,1 - 5,8	5,7 и выше
	9	6,9 и ниже	6,8 - 6,5	6,4 - 5,9	5,8 - 5,5	5,4 и выше
	10	6,7 и ниже	6,6 - 6,3	6,2 - 5,8	5,7 - 5,4	5,3 и выше
	11	6,4 и ниже	6,3 - 6,1	6,0 - 5,5	5,4 - 5,1	5,0 и выше
	12	6,4 и ниже	6,3 - 6,0	5,9 - 5,4	5,3 - 5,0	4,9 и выше
	13	6,1 и ниже	6,0 - 5,7	5,6 - 5,2	5,1 - 4,8	4,7 и выше
	14	5,6 и ниже	5,5 - 5,3	5,2 - 4,9	4,8 - 4,6	4,5 и выше
	15	5,5 и ниже	5,4 - 5,0	4,9 - 4,8	4,7 - 4,5	4,4 и выше
	16	5,5 и ниже	5,4 - 5,2	5,1 - 4,7	4,6 - 4,4	4,3 и выше
17	5,2 и ниже	5,1 - 5,0	4,9 - 4,6	4,5 - 4,3	4,2 и выше	
Д Е В У Ш К И	7	10,4 и ниже	10,3 - 9,2	9,1 - 7,3	7,2 - 6,1	6,0 и выше
	8	7,8 и ниже	7,7 - 7,3	7,2 - 6,5	6,4 - 6,0	5,9 и выше
	9	7,4 и ниже	7,3 - 6,9	6,8 - 6,1	6,0 - 5,6	5,5 и выше
	10	6,8 и ниже	6,7 - 6,4	6,3 - 5,8	5,7 - 5,4	5,3 и выше
	11	6,7 и ниже	6,6 - 6,4	6,3 - 5,8	5,7 - 5,4	5,3 и выше
	12	6,5 и ниже	6,4 - 6,1	6,0 - 5,6	5,5 - 5,2	5,1 и выше
	13	6,2 и ниже	6,1 - 5,9	5,8 - 5,4	5,3 - 5,2	5,1 и выше
	14	6,0 и ниже	5,9 - 5,7	5,6 - 5,3	5,2 - 5,0	4,9 и выше
	15	6,1 и ниже	6,0 - 5,9	5,7 - 5,3	5,2 - 4,8	4,7 и выше
	16	6,0 и ниже	5,9 - 5,7	5,6 - 5,2	5,1 - 4,9	4,8 и выше
17	6,0 и ниже	5,9 - 5,7	5,6 - 5,3	5,2 - 5,0	4,9 и выше	

Челночный бег 3x10 м, с

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	13,0 и ниже	12,9 - 11,8	11,7 - 9,8	9,7 - 8,6	8,5 и выше
	8	11,2 и ниже	11,1 - 10,5	10,4 - 9,5	9,4 - 8,8	8,7 и выше
	9	10,3 и ниже	10,2 - 9,8	9,7 - 8,9	8,8 - 8,4	8,3 и выше
	10	10,3 и ниже	10,2 - 9,8	9,7 - 8,9	8,8 - 8,4	8,3 и выше
	11	10,0 и ниже	9,9 - 9,5	9,4 - 8,7	8,6 - 8,2	8,1 и выше
	12	9,5 и ниже	9,4 - 9,1	9,0 - 8,4	8,3 - 8,0	7,9 и выше

	13	9,3 и ниже	9,2 - 8,8	8,7 - 8,1	8,0 - 7,6	7,5 и выше
	14	9,1 и ниже	9,0 - 8,7	8,6 - 8,1	8,0 - 7,8	7,7 и выше
	15	9,0 и ниже	8,9 - 8,5	8,4 - 7,7	7,6 - 7,4	7,3 и выше
	16	8,6 и ниже	8,5 - 8,2	8,1 - 7,4	7,3 - 7,0	6,9 и выше
	17	8,2 и ниже	8,1 - 7,9	7,8 - 7,3	7,2 - 7,0	6,9 и выше
ДЕВУШКИ	7	15,8 и ниже	15,7 - 13,8	13,7 - 10,5	10,4 - 8,5	8,4 и выше
	8	11,6 и ниже	11,5 - 10,9	10,8 - 9,8	9,7 - 9,1	9,0 и выше
	9	11,3 и ниже	11,2 - 10,6	10,5 - 9,3	9,2 - 8,5	8,4 и выше
	10	10,3 и ниже	10,2 - 9,9	9,8 - 9,1	9,0 - 8,6	8,5 и выше
	11	10,2 и ниже	10,1 - 9,7	9,6 - 8,9	8,8 - 8,5	8,4 и выше
	12	9,9 и ниже	9,8 - 9,5	9,4 - 8,7	8,6 - 8,2	8,1 и выше
	13	9,9 и ниже	9,8 - 9,4	9,3 - 8,7	8,6 - 8,2	8,1 и выше
	14	10,2 и ниже	10,1 - 9,6	9,5 - 8,6	8,5 - 7,9	7,8 и выше
	15	9,8 и ниже	9,7 - 9,3	9,2 - 8,6	8,5 - 8,1	8,0 и выше
	16	9,6 и ниже	9,5 - 9,2	9,1 - 8,5	8,4 - 8,1	8,0 и выше
	17	10,3 и ниже	10,2 - 9,7	9,6 - 8,7	8,6 - 8,1	8,0 и выше

Шестиминутный бег, м

	Возраст (лет)	Уровень результатов					
		низкий	Ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	
ЮНИОШКИ	7	549 и ниже	550 - 674	675 - 874	875 - 1000	1001 и выше	
	8	749 и ниже	750 - 1024	1025 - 1124	1125 - 1250	1251 и выше	
	9	949 и ниже	950 - 1049	1050 - 1174	1175 - 1275	1276 и выше	
	10	899 и ниже	900 - 999	1000 - 1099	1100 - 1300	1301 и выше	
	11	899 и ниже	900 - 1049	1050 - 1274	1275 - 1400	1401 и выше	
	12	1024 и ниже	1025 - 1149	1150 - 1324	1325 - 1425	1426 и выше	
	13	1124 и ниже	1125 - 1224	1225 - 1374	1375 - 1475	1476 и выше	
	14	1199 и ниже	1200 - 1299	1300 - 1449	1450 - 1550	1551 и выше	
	15	1149 и ниже	1150-1249	1250-1424	1425-1525	1526 и выше	
	16	1199 и ниже	1200-1299	1300-1449	1450 - 1550	1651 и выше	
	17	1224 и ниже	1225-1349	1300-1449	1450-1550	1551 и выше	
		7	474 и ниже	475 - 624	625 - 824	825 - 950	951 и выше
	ДЕВУШКИ	8	624 и ниже	625 - 749	750 - 949	950- 1075	1076 и выше
9		799 и ниже	800 - 924	925 - 1124	1125 - 1250	1251 и выше	
10		849 и ниже	850 - 974	975 - 1199	1200 - 1325	1326 и выше	
11		849 и ниже	850 - 974	975 - 1174	1175 - 1295	1296 и выше	
12		899 и ниже	900 - 1024	1025 - 1224	1225 - 1350	1351 и выше	
13		924 и ниже	925 - 1049	1050 - 1199	1200 - 1300	1301 и выше	
14		949 и ниже	950 - 1074	1075 - 1299	1300 - 1425	1426 и выше	
15		949 и ниже	950 - 1049	1050 - 1249	1250 - 1375	1376 и выше	
16		849 и ниже	850 - 999	1000 - 1274	1275 - 1450	1451 и выше	
17		849 и ниже	850 - 924	925 - 1199	1200 - 1375	1376 и выше	

Подъем туловища из положения лежа, кол-во раз

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	4 и ниже	5 - 10	9 - 15	16 - 19	20 и выше
	8	14 и ниже	15 - 12	13 - 18	19 - 21	22 и выше
	9	11 и ниже	12 - 14	15 - 21	22 - 24	25 и выше
	10	8 и ниже	9 - 13	14 - 20	21 - 25	26 и выше
	11	13 и ниже	14 - 17	18 - 22	23 - 25	26 и выше
	12	14 и ниже	15 - 17	18 - 22	23 - 25	26 и выше
	13	14 и ниже	15 - 17	18 - 21	22 - 24	25 и выше
	14	12 и ниже	13 - 16	17 - 23	24 - 27	28 и выше
	15	15 и ниже	16 - 18	19 - 24	25 - 28	29 и выше
	16	19 и ниже	20 - 21	22 - 26	27 - 28	29 и выше
	17	19 и ниже	20 - 22	23 - 26	27 - 29	30 и выше
Д Е В У Ш К И	7	0	1	2 - 10	11 - 15	16 и выше
	8	6 и ниже	7 - 9	10 - 15	16 - 19	20 и выше
	9	4 и ниже	5 - 9	10 - 18	19 - 23	24 и выше
	10	7 и ниже	8 - 12	13 - 19	20 - 23	24 и выше
	11	9 и ниже	10 - 13	14 - 19	20 - 23	24 и выше
	12	12 и ниже	13 - 15	16 - 21	22 - 24	25 и выше
	13	11 и ниже	12 - 14	15 - 19	20 - 22	23 и выше
	14	9 и ниже	10 - 13	14 - 19	20 - 22	23 и выше
	15	9 и ниже	10 - 14	15 - 21	22 - 26	27 и выше
	16	14 и ниже	15 - 16	17 - 21	22 - 23	24 и выше
	17	12 и ниже	13 - 15	16 - 18	19 - 21	22 и выше

Подтягивание на перекладине (девушки - в висе лежа), кол-во повторений

	Возраст	Уровень результатов				
		низкий	ниже	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	ст					
	7	0	1	2	3	4 и выше
	8	0	1	2 - 3	4	5 и выше
	9	0	1	2 - 3	4 - 5	6 и выше
	10	0	1	2 - 5	6 - 7	8 и выше
	11	0	1	2 - 5	6 - 8	9 и выше
	12	0	1	2 - 6	7 - 9	10 и выше
	13	0	1 - 2	3 - 6	7 - 9	10 и выше
	14	0	1 - 3	4 - 8	9 - 11	12 и выше
	15	1 и ниже	2 - 4	5 - 10	11 - 14	15 и выше
	16	2 и ниже	3 - 5	6 - 11	12 - 14	15 и выше
17	3 и ниже	4 - 6	7 - 12	13 - 15	16 и выше	
	7	0	1 - 3	3 - 9	10 - 13	14 и выше
	8	0	1 - 3	3 - 10	11 - 15	16 и выше

Д Е В У Ш К И	9	0	1 - 4	4 - 13	14 - 19	20 и выше
	10	0	1 - 7	7 - 18	19 - 25	26 и выше
	11	0	1 - 8	8 - 19	20 - 27	28 и выше
	12	3 и ниже	4 - 9	9 - 18	19 - 24	25 и выше
	13	2 и ниже	3 - 9	9 - 16	17 - 22	23 и выше
	14	1 и ниже	2 - 6	6 - 12	13 - 16	17 и выше
	15	0	1 - 5	5 - 12	13 - 17	18 и выше
	16	0	1 - 7	7 - 17	18 - 23	24 и выше
	17	8 и ниже	9 - 14	14 - 22	23 - 27	28 и выше

Вис на согнутых руках, с

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	0	1	2 - 10	11 - 16	17 и выше
	8	0	1 - 5	6 - 17	18 - 26	27 и выше
	9	0	1 - 6	7 - 21	22 - 29	30 и выше
	10	0	1 - 7	8 - 21	22 - 30	31 и выше
	11	1 и ниже	2 - 9	10 - 23	24 - 32	33 и выше
	12	5 и ниже	6 - 16	17 - 34	35 - 45	46 и выше
	13	5 и ниже	6 - 16	17 - 34	35 - 46	47 и выше
	14	6 и ниже	7 - 16	17 - 35	36 - 47	48 и выше
	15	6 и ниже	7 - 18	19 - 36	37 - 48	49 и выше
	16	9 и ниже	10 - 22	23 - 42	43 - 55	56 и выше
	17	15 и ниже	16 - 31	32 - 55	56 - 71	72 и выше
Д Е В У Ш К И	7	0	1 - 2	3 - 10	11 - 16	17 и выше
	8	0	1 - 2	3 - 11	12 - 17	18 и выше
	9	0	1 - 2	3 - 12	13 - 19	20 и выше
	10	0	1 - 3	4 - 17	18 - 25	26 и выше
	11	0	1 - 4	5 - 18	19 - 26	27 и выше
	12	0	1 - 6	7 - 22	23 - 32	33 и выше
	13	0	1 - 4	5 - 14	15 - 21	22 и выше
	14	0	1 - 2	3 - 11	12 - 16	17 и выше
	15	0	1 - 3	4 - 11	12 - 17	18 и выше
	16	0	1 - 3	4 - 17	18 - 26	27 и выше
17	0	1 - 8	9 - 26	27 - 37	38 и выше	

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество повторений.

	Возраст (лет)	Уровень результатов				
		низкий	ниже	средний	выше среднего	высокий
	7	0	1 - 2	3 - 13	14 - 21	22 и выше
	8	0	1 - 6	7 - 20	21 - 28	29 и выше
	9	0	1 - 6	7 - 20	21 - 29	30 и выше

Ю Н О Ш И	10	0	1 - 6	7 - 18	19 - 27	28 и выше
	11	1 и ниже	2 - 9	10 - 21	22 - 29	30 и выше
	12	2 и ниже	3 - 10	11 - 24	25 - 33	34 и выше
	13	2 и ниже	3 - 8	9 - 18	19 - 24	25 и выше
	14	3 и ниже	4 - 11	12 - 23	24 - 31	32 и выше
	15	4 и ниже	5 - 14	15 - 31	32 - 42	43 и выше
	16	12 и ниже	11 - 19	20 - 33	34 - 42	43 и выше
	17	18 и ниже	19 - 26	27 - 38	39 - 46	47 и выше
Д Е В У Ш К И	7	0	1 - 2	3 - 7	8 - 10	11 и выше
	8	0	1	2 - 8	9 - 13	14 и выше
	9	0	1	2 - 10	11 - 16	17 и выше
	10	0	1 - 2	3 - 12	13 - 18	19 и выше
	11	0	1 - 4	5 - 13	14 - 19	19 и выше
	12	0	1 - 4	5 - 12	13 - 17	18 и выше
	13	0	1 - 2	3 - 8	9 - 13	14 и выше
	14	0	1	2 - 7	8 - 12	13 и выше
	15	0	1 - 3	4 - 12	13 - 18	19 и выше
	16	0	1 - 5	6 - 17	18 - 25	26 и выше
	17	0	1 - 4	5 - 13	14 - 18	19 и выше

Наклон вперед из положения сидя, см

	Возраст	Уровень результатов				
		низкий	ниже	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	-8 и ниже	-7--3	-2 - 7	8 - 14	15 и выше
	8	-6 и ниже	-5 - 0	1 - 9	10 - 14	15 и выше
	9	-3 и ниже	-2 - 1	2 - 9	10 - 13	14 и выше
	10	-5 и ниже	-4 - 0	1 - 8	9 - 14	15 и выше
	11	-5 и ниже	-4 - 0	1 - 10	11 - 15	16 и выше
	12	-3 и ниже	-2 - 2	3 - 10	11 - 15	16 и выше
	13	-6 и ниже	-5 - 0	1 - 8	9 - 13	14 и выше
	14	-4 и ниже	-3 - 0	1 - 7	8 - 12	13 и выше
	15	-4 и ниже	-3 - 2	3 - 11	12 - 16	17 и выше
	16	-1 и ниже	0 - 6	7 - 16	17 - 23	24 и выше
	17	5 и ниже	6 - 10	11 - 19	20 - 23	24 и выше
Д Е В У Ш К И	7	-2 и ниже	-1 - 2	3 - 10	11 - 14	15 и выше
	8	-2 и ниже	-1 - 2	3 - 10	11 - 14	15 и выше
	9	-2 и ниже	-1 - 2	3 - 10	11 - 15	16 и выше
	10	-4 и ниже	-3 - 1	2 - 10	11 - 16	17 и выше
	11	-2 и ниже	-1 - 3	4 - 13	14 - 18	19 и выше
	12	1 и ниже	2 - 7	8 - 16	17 - 22	23 и выше
	13	0 и ниже	1 - 5	6 - 14	15 - 19	20 и выше
	14	-2 и ниже	-1 - 4	5 - 13	14 - 19	20 и выше

15	-1 и ниже	0 - 6	7 - 18	19 - 26	27 и выше
16	10 и ниже	11 - 14	15 - 20	21 - 24	25 и выше
17	6 и ниже	7-13	14-23	24-29	30 и выше

Бег 1000 м, минут, секунд

	Возраст	Уровень результатов				
		низкий	ниже	средний	выше среднего	высокий
Ю Н О Ш И	7	9.56 и ниже	9.55 - 9.22	8.21 - 5.47	5.46 - 4.16	4.15 и выше
	8	8.50 и ниже	8.49 - 7.31	7.30 - 5.23	5.22 - 4.05	4.04 и выше
	9	5.58 и ниже	5.57 - 5.28	5.27 - 4.40	4.39 - 4.10	4.09 и выше
	10	6.34 и ниже	6.33 - 5.54	5.53 - 4.50	4.49 - 4.10	4.09 и выше
	11	5.48 и ниже	5.47 - 5.12	5.11 - 4.14	4.13 - 3.38	3.37 и выше
	12	5.36 и ниже	5.35 - 5.03	5.02 - 4.09	4.08 - 3.36	3.35 и выше
	13	5.20 и ниже	5.19 - 4.49	4.48 - 3.59	3.58 - 3.28	3.27 и выше
	14	4.58 и ниже	4.57 - 4.30	4.29 - 3.46	3.45 - 3.18	3.17 и выше
	15	5.09 и ниже	5.08 - 4.41	4.40 - 3.57	3.56 - 3.29	3.28 и выше
	16	5.07 и ниже	5.06 - 4.42	4.41 - 4.02	4.01 - 3.37	3.36 и выше
	17	4.50 и ниже	4.49 - 4.22	4.21 - 3.38	3.37 - 3.11	3.10 и выше
Д Е В У Ш К И	7	10.15 и ниже	10.14 - 8.56	8.55 - 6.47	6.46 - 5.27	5.26 и выше
	8	8.58 и ниже	8.57 - 7.35	7.34 - 5.21	5.20 - 3.58	3.57 и выше
	9	7.34 и ниже	7.33 - 6.44	6.43 - 5.22	5.21 - 4.32	4.31 и выше
	10	6.59 и ниже	6.58 - 6.16	6.15 - 5.07	5.06 - 4.24	4.23 и выше
	11	6.54 и ниже	6.53 - 6.15	6.14 - 5.11	5.10 - 4.32	4.31 и выше
	12	6.03 и ниже	6.02 - 5.31	5.30 - 4.39	4.38 - 4.07	4.06 и выше
	13	5.57 и ниже	5.56 - 5.28	5.27 - 4.37	4.36 - 4.11	4.10 и выше
	14	6.08 и ниже	6.07 - 5.33	5.32 - 4.37	4.36 - 4.02	4.01 и выше
	15	6.22 и ниже	6.21 - 5.46	5.45 - 4.50	4.49 - 4.14	4.11 и выше
	16	6.30 и ниже	6.29 - 5.44	5.43 - 4.30	4.29 - 3.44	3.43 и выше
17	5.50 и ниже	5.49 - 5.18	5.17 - 4.26	4.25 - 3.54	3.53 и выше	

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)(www.gto.ru)