**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования МО Ташлинский район**

**МБОУ Алексеевская СОШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседание педагогического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Л,В, Балабуева  приказ №1 от «30» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.Ф. Горбатова  приказ №1 от «30» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Л.В. Балабуева  приказ №123 от «30» 08 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 классов

**с. Алексеевка. 2023** **год**

****

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты изучения основ безопасности**

1. ·сформированность целостного представления об основных направлениях обеспечения национальной безопасности Российской Федерации и основных приоритетах
2. национальной безопасности (национальной обороне, государственной и общественной безопасности);
3. ·выбор направления самостоятельной подготовки в области безопасности жизнедеятельности в сфере будущей профессиональной деятельности и в повседневной жизни с учётом индивидуальных возможностей и потребностей;
4. ·сформированность современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, способствующей снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
5. ·осознание терроризма и экстремизма как социальных явлений, представляющих серьёзную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности;
6. ·сформированность нравственных позиций и личных качеств, способствующих противостоянию террористической и экстремистской идеологии;
7. ·сформированность потребностей в соблюдении норм и правил здорового образа жизни;
8. ·выработка устойчивого негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков;
9. ·осознание значения семьи для жизни современного общества и благоприятной демографической ситуации в стране;
10. ·сформированность убеждения в необходимости освоения основ медицинских знаний и выработки умений в оказании первой помощи при неотложных состояниях;
11. ·морально-психологическая и физическая подготовленность к успешной профессиональной деятельности, в том числе к военной службе в современных условиях; ·воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России и её Вооружённым Силам;
12. ·воспитание потребности в правовой подготовке и освоение основных положений законодательства Российской
13. Федерации в области обороны государства, воинской обязанности и военной службы граждан;
14. ·уяснение значения роли гражданской обороны в области защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени и выработка убеждения в необходимости овладения навыками в области гражданской обороны.
15. **Метапредметные результаты:**
16. ·умение обоснованно объяснять особенности современных процессов мирового развития в условиях глобализации, которые формируют новые угрозы и риски для
17. безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства и национальной безопасности России;
18. ·умение характеризовать основные направления перехода Российской Федерации к новой государственной политике в области национальной безопасности;
19. ·поиск в различных информационных источниках и самостоятельный отбор информации о наиболее характерных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, имевших место за последнее время в стране. Анализ причин их возникновения и последствий; систематизация рекомендаций населению по правилам безопасного поведения для минимизации последствий различ-ных чрезвычайных ситуаций;
20. ·умение характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности России;
21. ·умение логически обоснованно доказывать следующие положения:
22. — любые акты терроризма являются преступлениями, не имеющими оправдания;
23. — террористическая деятельность бесцельна;
24. — наказание за любую террористическую деятельность наступает неизбежно;
25. ·умение обосновывать значение здорового образа жизни как индивидуальной системы поведения человека для обеспечения его духовного, физического и социального благополучия;
26. ·умение подбирать из различных информационных источников убедительные примеры пагубного влияния курения, употребления алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека, а также умение отстаивать свою точку зрения по этому вопросу при общении в кругу сверстников;
27. ·умение характеризовать назначение и функции семьи в современном обществе и логично обосновывать влияние благополучных семейных отношений на здоровье личности, общества и демографическую безопасность в государстве;
28. ·умение логично обосновывать важность и значение владения методами оказания первой помощи при неотложных состояниях;
29. ·умение осмысливать и понимать основные стратегические цели совершенствования национальной обороны государства для предотвращения глобальных и региональных войн и конфликтов, а также в целях осуществления стра-тегического сдерживания в интересах обеспечения военной безопасности страны;
30. ·умение характеризовать роль и место Вооружённых Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности страны;
31. ·умение доступно излагать содержание основ законодательства Российской Федерации об обороне государства, воинской обязанности и военной службе граждан Российской Федерации; ·умение обосновывать необходимость обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и подготовки их по основам военной службы для успешного выполнения ими конституционного долга и обязанности по защите Отечества.

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен**

Знать/понимать

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

уметь

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

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

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**2. Содержание**

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности

самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**2. Демонстрировать.**

1.2. Психолого-педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности

самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**3. Тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание учебного материала** | **Количество**  **часов** | |
| **Класс** | |
|  | **11** |
| **1.** | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| **2.** | Лёгкая атлетика |  | 34 |
| **3.** | Гимнастика с элементами акробатики |  | 18 |
| **4.** | Баскетбол |  | 18 |
| **5.** | Лыжная подготовка |  | 20 |
| **6.** | Волейбол |  | 12 |
|  | Итого: |  | 102 |

**ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ, КОНТРОЛЬНЫХ И ДРУГИХ ВИДОВ РАБОТ**

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Классы** | **Возраст** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 10  11 | 16  17 | 5.2 и выше  5.1 | 5.1-4.8  5.0-4.7 | 4.4 и ниже  4.3 | 6.1 и выше  6.1 | 5.9-5.3  5.9-5.3 | 4.8 и ниже  4.8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 10  11 | 16  17 | 8.2 и выше  8.1 и выше | 8.0-7.7  7.9-7.5 | 7.3 и ниже  7.2 и ниже | 9.7 и выше  9.6 и выше | 9.3-8.7  9.3-8.7 | 8.4 и ниже  8.4 и ниже |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 10  11 | 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 | Бег 1000 м | 10  11 | 16  17 | 6,31 и выше  6,16 | 3,37-6,30  3,21-6,15 | 3,36 и ниже  3,20 | 7,31 и выше  7,21 | 4,31-7,30  4,20-7,20 | 4,30 и ниже  4,20 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя | 10  11 | 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 (мальчики) на низкой перекладине (девочки) | 10  11 | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше  12 | 6 и ниже  6 | 13-15  13-15 | 18 и выше  18 |

**Календарно- тематическое планирование**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | Дата проведения | |
| план | Факт. |
| 1 | **Спринтерский бег** . Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 6/  1 | 01 | 04 |
| 2 | Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | 1 | 03 | 07 |
| 3 | Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | 1 | 07 | 09 |
| 4 | Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | 1 | 08 | 11 |
| 5 | Низкий старт 60м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений | 1 | 10 | 14 |
| 6 | Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. | 1 | 14 | 16 |
| 7 | **Прыжок в длину .**Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | 4/  1 | 15 | 18 |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования по прыжкам в длину | 1 | 17 | 21 |
| 9 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования по прыжкам в длину | 1 | 21 | 23 |
| 10 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила ТБ при прыжках в длину | 1 | 22 | 25 |
| 11 | **Метание** гранаты из различных положении. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метаниям. | 3/1 | 24 | 28 |
| 12 | Метание гранаты из различных положении. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метаниям. | 1 | 28 | 29 |
| 13 | Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). Опрос по теории. | 1 | 29 | 02 |
| ***14*** | ***Кроссовая подготовка*** Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | 8/1 | 01 | 05 |
| 15 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | 1 | 05 | 07 |
| 16 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | 1 | 06 | 09 |
| 17 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | 1 | 08 | 12 |
| 18 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | 1 | 12 | 14 |
| 19 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | 1 | 13 | 16 |
| 20 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | 1 | 15 | 19 |
| 21 | Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки). Развитие выносливости. Опрос по теории. | 1 | 19 | 20 |
| ***22*** | ***Гимнастика*** . Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.  *Девочки*  Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей | 8/1 | 09 | 09 |
| 23 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.  *Девочки*  Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации | 1 | 10 | 27 |
| 24 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.  *Девочки*  Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие 1гибкости и координации | 1 | 12 | 29 |
| 25 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.  *мальчики*  Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.  *Девочки*  Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости. | 1 | 16 | 02 |
| 26 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 1 | 19 | 05 |
| 27 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.  *мальчики*  Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 1 | 23 | 07 |
| 28 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.  *мальчики*  Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма, на скорость. Подтягивание на перекладине.  *Девочки*  Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости | 1 | 24 | 09 |
| 29 | *мальчики*  Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость.  *Девочки*  Вис углом, вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости | 1 | 26 | 11 |
| 30 | Акробатические упражнения.  Опорный прыжок.  Нетрадиционные виды гимнастики..  *мальчики*  Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  ***Девочки***  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | 10/1 | 07 | 14 |
| 31 | *мальчики*  Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  ***Девочки***  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | 1 | 08 | 16 |
| 32 | *мальчики*  Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  ***Девочки***  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений |  | 10 | 18 |
| 33 | *мальчики*  Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  ***Девочки***  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений |  | 11 | 21 |
| 34 | *мальчики*  Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  ***Девочки***  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений |  | 15 | 23 |
| 35 | *мальчики*  Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  ***Девочки***  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений |  | 17 | 28 |
| 36 | *мальчики*  Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.  ***Девочки***  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | 1 | 21 |  |
| 37 | *мальчики*  Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  ***Девочки***  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | 1 | 22 |  |
| ***38*** | *мальчики*  Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  ***Девочки***  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | 1 | 24 |  |
| 39 | *мальчики*  Выполнение комбинации. Прыжок через коня.  ***Девочки***  Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | 1 | 28 |  |
| 40 | ***Лыжная подготовка*** . ТБ на занятиях лыжной подготовки. Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости. | 20/1 | 11 | 13 |
| 41 | Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости. | 1 | 14 | 15 |
| 42 | Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости. | 1 | 15 | 18 |
| 43 | Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости. | 1 | 18 | 20 |
| 44 | Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости. | 1 | 21 | 27 |
| 45 | Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости. | 1 | 22 | 29 |
| 46 | Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости. | 1 | 25 | 01 |
| 47 | Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости. | 1 | 28 | 03 |
| 48 | Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стоки спуска на склонах разной крутизны. Развитие выносливости. Самоконтроль. | 1 | 29 |  |
| 49 | Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стоки спуска на склонах разной крутизны. Развитие выносливости. Самоконтроль | 1 | 01 |  |
| 50 | Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости. Самоконтроль. | 1 | 04 |  |
| 51 | Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости. Самоконтроль. | 1 | 05 |  |
| 52 | Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости. Самоконтроль. | 1 | 08 |  |
| 53 | Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости. Самоконтроль. | 1 | 11 |  |
| 54 | Передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами на разной скорости. | 1 | 12 |  |
| 55 | Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход) | 1 | 15 |  |
| 56 | Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности | 1 | 18 |  |
| 57 | Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход) | 1 | 19 | 02 |
| ***58*** | Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности. Спуск с преодолением неровностей склона. | 1 | 20 |  |
| 59 | Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход) |  | 25 | 07 |
| 60 | ***Спортивные игры***. Баскетбол. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 18/1 | 20/09/21 | 23/10 |
| 61 | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | 1 | 22 | 26 |
| 62 | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | 1 | 26 | 06/11 |
| 63 | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | 1 | 27 | 09/11 |
| 64 | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | 1 | 28/10/21 | 11 |
| 65 | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей | 1 | 12 | 14 |
| 66 | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей | 1 | 15 | 16 |
| 67 | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | 1 | 18 | 22/01 |
| 68 | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | 1 | 19 | 25/01 |
| 69 | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | 1 | 29 | 05/02 |
| 70 | Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. | 1 | 01/04 |  |
| 71 | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | 1 | 02 |  |
| 72 | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | 1 | 05 |  |
| 73 | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | 1 | 08 |  |
| 74 | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | 1 | 09 |  |
| 75 | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | 1 | 12 |  |
| ***76*** | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | 1 | 15 |  |
| 77 | Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | 1 | 16 |  |
| 78 | Волейбол. Инструктаж по охране труда на уроках по волейболу. Правила соревнований по волейболу. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Здоровье и здоровый образ жизни. | 12/1 | 19/04 |  |
| 79 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху. Совершенствование техники передачи мяча снизу. | 1 |  |  |
| 80 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху. Совершенствование техники передачи мяча снизу. Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| 81 | Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху. Совершенствование техники передачи мяча снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | 1 |  |  |
| 82 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Позиционное нападение. | 1 |  |  |
| 83 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Позиционное нападение. | 1 |  |  |
| ***84*** | Верхняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Передача мяча в прыжке через сетку. | 1 |  |  |
| 85 | Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 86 | Совершенствование индивидуальных действий в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 87 | Совершенствование командных действий в нападении и защите. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 88 | Совершенствование командных действий в нападении и защите. Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 89 | Двухсторонняя игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 90 | ***Лёгкая атлетика*** Спринтерский бег, прыжок в высоту. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 8/1 | 29 |  |
| 91 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 1 | 30 |  |
| 92 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 1 | 13 |  |
| 93 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 1 | 14 |  |
| 94 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 1 | 20 |  |
| 95 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 1 | 21 |  |
| 96 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 1 | 18 |  |
| 97 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 1 | 20 |  |
| 98 | **Метание** гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | 5/1 | 22 |  |
| 99 | Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств |  | 25 |  |
| 100 | Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств |  | 27 |  |
| 101 | Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств |  | 29 |  |
| 102 | Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств |  | 06 |  |

**Приложеиие 2**

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

***Качественные критерии успеваемости*** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень со­ответствующих знаний, степень владения двигательными уме­ниями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздо­ровительную и спортивную деятельность, выполнение учеб­ных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке сво­их достижений и достижений товарищей. Оценка должна сти­мулировать активность подростка, интерес к занятиям физи­ческой культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения уче­ника в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению зна­ний в области физической культуры и ведению здорового об­раза жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широ­кие и гибкие методы и средства обучения для развития уча­щихся с разным уровнем двигательных и психических спо­собностей. На занятиях по физической культуре следует учи­тывать интересы и склонности детей.

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

***Оценка успеваемости за учебный год*** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

***Критерии оценивания успеваемости*** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

* знания;
* техника владения двигательными умениями и навыками;
* владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
* уровень физической подготовленности учащихся.

**Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ, КОНТРОЛЬНЫХ И ДРУГИХ ВИДОВ РАБОТ**

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Классы** | **Возраст** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 10  11 | 16  17 | 5.2 и выше  5.1 | 5.1-4.8  5.0-4.7 | 4.4 и ниже  4.3 | 6.1 и выше  6.1 | 5.9-5.3  5.9-5.3 | 4.8 и ниже  4.8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 10  11 | 16  17 | 8.2 и выше  8.1 и выше | 8.0-7.7  7.9-7.5 | 7.3 и ниже  7.2 и ниже | 9.7 и выше  9.6 и выше | 9.3-8.7  9.3-8.7 | 8.4 и ниже  8.4 и ниже |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 10  11 | 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 | Бег 1000 м | 10  11 | 16  17 | 6,31 и выше  6,16 | 3,37-6,30  3,21-6,15 | 3,36 и ниже  3,20 | 7,31 и выше  7,21 | 4,31-7,30  4,20-7,20 | 4,30 и ниже  4,20 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя | 10  11 | 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 (мальчики) на низкой перекладине (девочки) | 10  11 | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше  12 | 6 и ниже  6 | 13-15  13-15 | 18 и выше  18 |