

**Рассмотрено**  
на Педагогическом Совете  
протокол № 1 от 30.08.2023

**Утверждено**  
приказ № 316 от 31.08.2023г.  
директор МАОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 14»  
\_\_\_\_\_ / Косарева И.Е.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**10-11 класс (юноши)**

Составитель: Власенко Л.С.,  
учитель физической культуры

## Содержание

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	3
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	9
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.....	13
4. ПРИЛОЖЕНИЕ №1 (Контрольные нормативы из комплекса ГТО) .....	17

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В ходе обучения физической культуре у выпускников основной школы должны быть сформированы:

#### **2.1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- б) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств

и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному экологическому мышлению, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Указанные личностные результаты структурированы по критериям сформированности:

самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное);

смыслообразование и нравственно-этическая ориентация. Ниже раскрыто содержание указанных критериев.

Самоопределение включает в себя:

1. Формирование основ гражданской идентичности личности:

– чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них, ответственности человека за благосостояние общества;

– осознания этнической принадлежности и культурной идентичности на основе осознания «Я» как гражданина России.

2. Формирование картины мира культуры как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека:

– ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.

3. Развитие Я-концепции и самооценки личности:

– формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.

Смыслообразование включает формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе:

– развития познавательных интересов, учебных мотивов;

– формирования мотивов достижения и социального признания;

– мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности.

Нравственно-этическая ориентация включает:

- формирование единого, целостного образа мира при разнообразии культур, национальностей, религий; отказ от деления на «своих» и «чужих»; уважение истории и культуры всех народов, развитие толерантности;
- ориентацию в нравственном содержании как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность);
- выделение нравственного содержания поступков на основе различения конвенциональных, персональных и моральных норм;
- формирование моральной самооценки;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие эмпатии и сопереживания, эмоционально-нравственной отзывчивости;
- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей;
- формирование чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

## **2.2. Метапредметные результаты:**

В соответствии с требованиями Стандарта метапредметные планируемые результаты отражают:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **2.3. Предметные результаты:**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

## Содержание учебного предмета

10-11 класс (70 часов)

### Знания о физической культуре

**Физическая культура и здоровый образ жизни.** Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.

**Оздоровительные системы физической культуры.** Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).

Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин ( материал для девушек): режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание (формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).

**Прикладно-ориентированная физическая подготовка.** Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется через следующие разделы программы: гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

Тестирование специальных физических качеств.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

### **Организация и проведение занятий физической культурой.**

Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и само страховки. Технологии разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдениями за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия.

Совершенствование навыков в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа.

Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего).

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

### **Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики (17 часов). Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой.** Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показателями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала)

**Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами (юноши).** Упражнения в само страховке. Стоя в группировке, перекаат назад. Полуприсед, руки вперед, перекаат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками по ковру. Полуприсед, руки вперед, перекаат с

разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой по коврику. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, правую ( левую ) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекаат через правое (левое) плечо.

Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками, туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади, шеи с руками сверху. Освобождение от захвата: одной руки, туловища сзади и спереди, шеи сзади и спереди.

Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро, рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку захватом руки и шеи; со стороны головы захватом рук и туловища.

Защитные действия и приемы. Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногой: уклоном; уклоном с подставкой руки; подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину. Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. Рычагом руки наружу с переходом к сваливанию. Рычагом руки внутрь с переходом на загиб за спину. Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).

**Ритмическая гимнастика (девушки).** Комплексы стилизованных общеразвивающих упражнений для формирования точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг, переменный шаг, шаг голопа, польки и вальса). Танцевальные композиции движений из народных и современных танцев. Комбинации упражнений художественной гимнастики с мячом, скакалкой, обручем (по выбору).

**Аэробная гимнастика (девушки).** Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). Стилизованные упражнения для развития выносливости, гибкости, координации (включая статистическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

**Упражнения в системе прикладно - ориентированной физической подготовки.** Строевые команды и приемы (юноши). Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами (девушки). Лазание по гимнастическому канату (юноши) и гимнастической стенке с грузом на плечах (девушки). Опорные прыжки через препятствие (юноши).

Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши).

**Упражнения в системе спортивной подготовки. Гимнастика с основами акробатики.** Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах (составляются учащимися на основе ранее изученного материала). Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

**Легкая атлетика (17 часов).** Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного материала). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

**Лыжные гонки (15 час).** Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности (протяженность соревновательной дистанции выбирается учащимися самостоятельно).

**Спортивные игры (21 час).** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе (мини-футболе). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта

**Тематическое планирование  
10-11 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов (теория и практика)
	Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)	
1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности.	1
2	Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
3	Контрольный урок: «Челночный бег 3 x 10 метров».	1
4	Контрольный урок: «Бег 100 метров». Футбол.	1
5	Прыжок в длину с разбега, футбол. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
6	Контрольный урок: «Бег 2000 метров».	1
7	Совершенствование прыжка и метания гранаты.	1
8	Контрольный урок: «Метание гранаты».	1
9	Кросс 5000 метров без учёта времени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
10	Контрольный урок: «Бег 3000 метров».	1
11	Волейбол. Техника безопасности. Верхняя прямая передача.	1
12	Передача мяча сверху и снизу. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1
13	Совершенствование приема мяча. Совершенствование подач.	1
14	Передача в зону 3 после подачи из зон 1 – 6 - 5	1
15	Передача сверху в прыжке. Передача мяча от стенки сверху и снизу.	1
16	Контрольный урок: «Верхняя прямая подача».	1
17	Учебно-тренировочная игра, верхняя силовая подача.	1
18	Учебно-тренировочная игра, нижняя подача.	1
19	Совершенствование техники игры, эстафеты.	1
20	Учебно-тренировочная игра, силовые упражнения.	1

21	Учебная игра с заданиями.	1
22	Учебная игра. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
23	Гимнастика. Техника безопасности. Сюжетно-образные и обрядовые игры	1
24	Элементы единоборств. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.	1
25	Круговая тренировка. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
26	Переворот в упор силой. Длинный кувырок через препятствие.	1
27	Круговая тренировка. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
28	Контрольный урок: «Акробатическое соединение».	1
29	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
30	Круговая тренировка, упражнения на гибкость.	1
31	Подъём в упор силой, подъём переворотом. Из размахивания соскок вперёд.	1
32	Круговая тренировка. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
33	Переворот в упор из вися.	1
34	Контрольный урок: «Подъём переворотом».	1
35	Опорные прыжки через коня. Подтягивание в вися хватом сверху. Виды и разновидности туристических походов.	1
36	Круговая тренировка. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
37	Контрольный урок: «Лазание по канату».	1
38	Опорный прыжок через коня.	1
39	Контрольный урок: «Подтягивание на перекладине».	1
40	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Пешие туристические походы, их организация и проведение.	1
41	Попеременные ходы. Совершенствование	1

	ходов.	
42	Одновременные ходы. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Совершенствование ходов.	1
43	Одновременные коньковые ходы.	1
44	Повторение одновременных коньковых ходов.	1
45	Совершенствование ходов.	1
46	Контрольный урок: «Переход с одного хода на другой». Совершенствование ходов.	1
47	Контрольный урок: «Лыжные гонки на 3 км».	1
48	Совершенствование спусков с поворотами.	1
49	Спуски с поворотами. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
50	Лыжные гонки на 3 км классическими ходами.	1
51	Лыжные гонки на 1 км коньковым ходом. Совершенствование техники.	1
52	Лыжные гонки на 3 км свободным стилем.	1
53	Совершенствование техники. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
54	Контрольный урок: «Лыжные гонки на 5 км».	1
55	Баскетбол. Техника безопасности. Элементы техники национальных видов спорта.	1
56	Совершенствование бросков мяча по кольцу.	1
57	Контрольный урок: «Ведение два шага бросок – прохождение всех колец».	1
58	Штрафной бросок. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
59	Обводка трёхсекундной зоны.	1
60	Двусторонняя игра. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
61	Ведение мяча «туда и обратно». Сюжетно-образные (подвижные) игры.	1
62	Совершенствование техники игры в баскетбол.	1
63	Учебно-тренировочная игра, броски в кольцо.	1
64	Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Эстафеты.	1

65	Прыжок в высоту. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
66	Контрольный урок: «Бег 100 метров с низкого старта».	1
67	Контрольный урок: «Бег 1000 метров».	1
68	Кросс 5000 метров без учёта времени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
69	Контрольный урок: «Метание гранаты». Футбол	1
70	Контрольный урок: «Бег 3000 метров». Спортивные игры. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1

## Контрольные нормативы из комплекса ГТО

№ п/п	Контрольные упражнения для комплекса ГТО	Юноши отметки		
		«3»	«4»	«5»
1	Бег на 30м (с)	4,9	4,7	4,4
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0
	или бег на 100м (с)	14,6	14,3	13,4
2	Бег на 3000м (с)	15,00	14,30	12,40
3	Потягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14
	или рывок гири 16кг (количество раз)	15	18	33
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13
5	Челночный бег 3x10м (с)	7,9	7,6	6,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230
7	Понимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50
8	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	27	29	35
9	Бег на лыжах на 5км (мин,с)	27,30	26,10	24,00
	или кросс н 5км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26,30	25,30	23,30
10	Плавание на 50м (мин,с)	1,15	1,05	0,50
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол ли стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10		