

**Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс  
на 20119 - 2020 учебный год**

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ  
И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;  
« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
  - ° 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской

идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
  - способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
  - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
  - формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

## 1. Планируемые результаты учебного предмета, курса.

I.1. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих личностных результатов:

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

I.2. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

I.3. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности,

умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- 

Двигательные умения, навыки и способности:

В метании на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

### **Содержание учебного предмета, курса.**

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

*Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

*Психолого-педагогические основы.* Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

*Спортивные игры*

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

*Гимнастика с элементами акробатики*

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

*Легкая атлетика*

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.

Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований

*Спортивные игры*

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. *Юноши*: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). *Девушки*: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

*юноши*: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

*Девушки*: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:

*юноши*: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

*юноши*: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. *Девушки*: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки:

*юноши*: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

*Девушки*: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

*Легкая атлетика.*

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега:

*юноши*: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

*Девушки*: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

Техники метания малою мяча:

*юноши*: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность;

с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м)

с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

*Девушки*: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на

дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с

расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости:

*юноши*: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

*Девушки*: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;

бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

#### 10 – 11 класс

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкая атлетика	29
5	Кроссовая подготовка	22

	<b>Итого</b>	<b>102</b>
--	--------------	------------

Тематическое планирование

10-11 классы.

№	Тема урока	Количество часов
1	Прыжки	4
2	Метание	4
3	Кроссовый бег	22
4	Ходьба и бег	6
5	Строевые упражнения	6
6	Эстафетный бег	4
7	Волейбол	15
8	Подвижные игры с элемен. Волейбола	2
9	Баскетбол	15
10	Подвижные игры с элемн баскетбола	2
11	Акробатика	4
12	Опорные прыжки	4
13	Висы и упоры	4

*Тесты по возрасту*

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
<i>Скоростные</i>	<i>Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с</i>	<i>9.2</i>	<i>10.2</i>
<i>Силовые</i>	<i>Прыжок в длину с места, см</i>	<i>180</i>	<i>165</i>
	<i>Лазание по канату на расстояние 6 м,</i>	<i>12</i>	<i>-</i>

	<i>с.</i>		
	<i>Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз</i>	-	<i>18</i>
<i>К выносливости</i>	<i>Бег 2000м</i>	<i>8.50</i>	<i>10.20</i>
<i>К координации</i>	<i>Последовательное выполнение пяти кувырков, с.</i>	<i>10.0</i>	<i>14.0</i>
	<i>Броски малого мяча в стандартную мишень, м.</i>	<i>12.0</i>	<i>10.0</i>

*Тесты по возрасту*

*Бег на 30м – тест на развитие скоростных качеств*

<i>возраст</i>	<i>Уровень развития (сек)</i>					
	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
<i>11</i>	<i>5,0 и ниже</i>	<i>5,5 – 6,1</i>	<i>6,3 и выше</i>	<i>5,1 и ниже</i>	<i>5,7 – 6,3</i>	<i>6,4 и выше</i>
<i>12</i>	<i>4,9</i>	<i>5,4 – 5,8</i>	<i>6,0</i>	<i>5, 0</i>	<i>5,4 – 6,0</i>	<i>6,2</i>
<i>13</i>	<i>4,8</i>	<i>5,2 – 5,6</i>	<i>5,9</i>	<i>5,0</i>	<i>5,5 – 6,2</i>	<i>6,3</i>
<i>14</i>	<i>4,7</i>	<i>5,1 – 5,5</i>	<i>5,8</i>	<i>4,9</i>	<i>5,4 – 5,9</i>	<i>6,1</i>
<i>15</i>	<i>4,5</i>	<i>4,9 – 5,3</i>	<i>5,5</i>	<i>4,9</i>	<i>5,3 – 5,8</i>	<i>6,0</i>

16	4,4 и выше	4,8 – 5,1	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,3 – 5,9	6,1 и ниже
17	4,3	4,7 – 5,0	5,1	4,8	5,3 – 5,9	6, 1

*Челночный бег 3\*10м – тест на развитие координации движений.*

возраст	Уровень развития (сек)					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
11	8,5 и ниже	8,8 – 9,3	9,7 и выше	8,9 и Ниже	9,3 – 9,7	10,1, и Выше
12	8,3	8,6 – 9,0	9,3	8,8	9,1 – 9,6	10,0
13	8,3	8,6 – 9,0	9,3	8,7	9,0 – 9,5	10,0
14	8,0	8,3 – 8,7	9,0	8,6	9,0 – 9,4	9,9
15	7,5	8,0 – 8,4	8,6	8,5	8,8 – 9,3	9,7
16	7,3 и выше	7,6 – 8,0	8,2 и ниже	8,4 и Выше	8,7 – 9,3	9,7 и ниже
17	7,2	7,5 – 7,9	8, 1	8,4	8,7 – 9,3	9,6

*Прыжок в длину с места – тест на развитие скоростно-силовых качеств.*

возраст	Уровень развития (см)	
	мальчики	девочки

	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
<i>11</i>	<i>195 и выше</i>	<i>160 - 180</i>	<i>140 и ниже</i>	<i>185 и выше</i>	<i>150- 175</i>	<i>130 и ниже</i>
<i>12</i>	<i>200</i>	<i>165 – 180</i>	<i>145</i>	<i>190</i>	<i>155 – 175</i>	<i>135</i>
<i>13</i>	<i>205</i>	<i>170 – 190</i>	<i>150</i>	<i>200</i>	<i>160 – 180</i>	<i>140</i>
<i>14</i>	<i>210</i>	<i>180 – 195</i>	<i>160</i>	<i>200</i>	<i>160 – 180</i>	<i>145</i>
<i>15</i>	<i>220</i>	<i>190 – 205</i>	<i>175</i>	<i>205</i>	<i>165 – 185</i>	<i>155</i>
<i>16</i>	<i>230 и выше</i>	<i>195 – 210</i>	<i>180 и ниже</i>	<i>210 и выше</i>	<i>170 – 190</i>	<i>160 и ниже</i>
<i>17</i>	<i>240</i>	<i>205 - 220</i>	<i>190</i>	<i>210</i>	<i>170 - 190</i>	<i>160</i>

*Бег за 6 минут – тест на развитие выносливости.*

<i>возраст</i>	<i>Уровень развития (количество метров)</i>					
	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
<i>11</i>	<i>1300 и выше</i>	<i>1000 -1100</i>	<i>900 и ниже</i>	<i>1100 и выше</i>	<i>850 - 1000</i>	<i>700 и ниже</i>
<i>12</i>	<i>1350</i>	<i>1100- 1200</i>	<i>950</i>	<i>1150</i>	<i>900 – 1050</i>	<i>750</i>
<i>13</i>	<i>1400</i>	<i>1150- 1250</i>	<i>1000</i>	<i>1200</i>	<i>950- 1100</i>	<i>800</i>
<i>14</i>	<i>1450</i>	<i>1200- 1300</i>	<i>1050</i>	<i>1250</i>	<i>1000 - 1100</i>	<i>850</i>
<i>15</i>	<i>1500</i>	<i>1250 -1350</i>	<i>1100</i>	<i>1300</i>	<i>1050 - 1200</i>	<i>900</i>
<i>16</i>	<i>1500 и</i>	<i>1300- 1400</i>	<i>1100 и</i>	<i>1300 и</i>	<i>1050 - 1200</i>	<i>900 и</i>

	<i>выше</i>		<i>ниже</i>	<i>выше</i>		<i>ниже</i>
<i>17</i>	<i>1500</i>	<i>1300 - 1400</i>	<i>1100</i>	<i>1300</i>	<i>1050 - 1200</i>	<i>900</i>

*Подтягивание на перекладине – тест на развитие силовых качеств.*

*( Мальчики – на высокой, девочки – на низкой)*

<i>возраст</i>	<i>Уровень развития (количество раз)</i>					
	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
<i>11</i>	<i>6 и выше</i>	<i>4 – 5</i>	<i>1</i>	<i>19 и выше</i>	<i>10 – 14</i>	<i>4 и ниже</i>
<i>12</i>	<i>7</i>	<i>4 – 6</i>	<i>1</i>	<i>20</i>	<i>11 – 15</i>	<i>4</i>
<i>13</i>	<i>8</i>	<i>5 – 6</i>	<i>1</i>	<i>19</i>	<i>12 – 15</i>	<i>5</i>
<i>14</i>	<i>9</i>	<i>6 – 7</i>	<i>2</i>	<i>17</i>	<i>13 – 15</i>	<i>5</i>
<i>15</i>	<i>10</i>	<i>7 - 8</i>	<i>3</i>	<i>16</i>	<i>12 – 13</i>	<i>5</i>
<i>16</i>	<i>11 и выше</i>	<i>8 – 9</i>	<i>4 и ниже</i>	<i>18 и выше</i>	<i>13 – 15</i>	<i>6 и ниже</i>
<i>17</i>	<i>12</i>	<i>9 - 10</i>	<i>5</i>	<i>18</i>	<i>13 - 15</i>	<i>6</i>

*Наклон вперед (из и.п. стоя, ноги вместе, выпрямлены в коленях)*

*Тест на развитие гибкости.*

<i>возраст</i>	<i>Уровень развития (см)</i>					
	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
<i>11</i>	<i>10 и</i>	<i>6 – 8</i>	<i>2 и</i>	<i>15 и</i>	<i>8 – 10</i>	<i>4 и</i>

	<i>выше</i>		<i>ниже</i>	<i>выше</i>		<i>ниже</i>
<i>12</i>	<i>10</i>	<i>6 – 8</i>	<i>2</i>	<i>16</i>	<i>9 – 11</i>	<i>5</i>
<i>13</i>	<i>9</i>	<i>5 – 7</i>	<i>2</i>	<i>18</i>	<i>10 – 12</i>	<i>6</i>
<i>14</i>	<i>11</i>	<i>7 – 9</i>	<i>3</i>	<i>20</i>	<i>12 – 14</i>	<i>7</i>
<i>15</i>	<i>12</i>	<i>8 – 10</i>	<i>4</i>	<i>20</i>	<i>12 – 14</i>	<i>7</i>
<i>16</i>	<i>15 и выше</i>	<i>9 – 12</i>	<i>5 и ниже</i>	<i>20 и выше</i>	<i>12 – 14</i>	<i>7 и ниже</i>
<i>17</i>	<i>15</i>	<i>9 - 12</i>	<i>5</i>	<i>20</i>	<i>12 - 14</i>	<i>7</i>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575777

Владелец Муталипов Гаджи Багаудинович

Действителен с 20.05.2021 по 20.05.2022