

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
от 30.08.2019 протокол №01

Согласована  
с заместителем директора  
*Т.Б. Гаврилова* Гаврилова Т.Б.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Б. Терсенская средняя общеобразовательная школа»  
Уренского муниципального района Нижегородской области

**Рабочая программа**  
**учебного предмета "Физическая культура"**  
**10 - 11 классы**

Составитель: Шумилин А.А., учитель  
физической культуры

Рабочая программа составлена на основе авторской программы А.П. Матвеева (Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 10-11 классы. А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2008)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень), авторской программы А.П. Матвеева (Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 10-11 классы. А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2008)

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма;
- **воспитание бережного отношения к собственному здоровью**, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение системы** знаний о физической культуре и спорте, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа рассчитана на 102 часа в год в каждом классе ( всего 204 часа), по 3 часа в неделю.

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

### ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

##### **10 класс**

*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.**

## **11 класс**

**Социокультурные основы.** Понятие физической культуры личности. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика).

**Медико-биологические основы.** Основы организации двигательного режима. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Закрепление приемов самоконтроля**

### **Спортивные игры**

**10-11 класс.** Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**10-11 класс.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

### **Легкая атлетика**

**10-11 класс.** 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.

### *Лыжная подготовка*

**10-11 класс.** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

### *Единоборства*

**10-11 класс.** В разделе «Единоборства» В 10-11 классах продолжается углубленное изучение приемов самообороны, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники борьбы.

## **Практическая часть**

### **10-11 класс**

#### *Спортивные игры*

##### **Баскетбол.**

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

**Ловля и передач мяча:** варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Техника бросков мяча:** варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Индивидуальная техника защиты:** действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

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

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

##### **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.

### **Футбол.**

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

**Удары по мячу и остановка мяча:** варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

**Техника ведения мяча:** варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Техника защитных действий:** действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

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

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. 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). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

**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, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

### ***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. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

**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 «перешагивание».

**Техника метания малого 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; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

### ***Лыжная подготовка***

#### **10 класс**

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

#### **11 класс**

**Техника лыжных ходов:** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

### ***Единоборства***

**10 - 11 класс.** Продолжается углубленное изучение приемов самообороны, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Броски в стойке.

#### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№	Вид программного материала	Класс	
		Кол-во часов	
		10	11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.1	Спортивные игры	26	26
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.3	Легкая атлетика	28	28
1.4	Лыжная подготовка	18	18
1.5	Единоборства	12	12
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

#### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ОСНОВНЫМ РАЗДЕЛАМ. 10 КЛАСС**

№ п/п	Название модуля, раздела	Количество часов
<b>Тема</b>	Инструктаж по охране труда.	<b>1</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>14</b>
<i>Тема</i>	Развитие скоростных способностей	1
<i>Тема</i>	Низкий старт	1
<i>Тема</i>	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
<i>Тема</i>	Развитие скоростных способностей	3
<i>Тема</i>	Метание	2
<i>Тема</i>	Развитие силовых и координационных способностей	1
<i>Тема</i>	Прыжок в длину с разбега.	2
<i>Тема</i>	Развитие общей выносливости	2
<b>Раздел 2.</b>	<b><i>Спортивные игры (волейбол – 8 часов)</i></b>	<b>8</b>
<i>Тема</i>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
<i>Тема</i>	Прием и передача мяча.	2
<i>Тема</i>	Прием мяча после подачи	1
<i>Тема</i>	Стойки и передвижения повороты, остановки	1
<i>Тема</i>	Прием и передача мяча.	4
<b>Раздел 3.</b>	<b><i>Спортивные игры (баскетбол – 8 часов)</i></b>	<b>8</b>



<i>Тема</i>	Стойки и передвижения повороты, остановки.	1
<i>Тема</i>	Ловля и передача мяча.	1
<i>Тема</i>	Ведение мяча	1
<i>Тема.</i>	Бросок мяча	1
<i>Тема</i>	Бросок мяча в движении.	1
<i>Тема</i>	Штрафной бросок.	3
<i>Тема</i>	Тактика игры	1
<i>Тема</i>	Техника защитных действий.	1
<i>Тема</i>	Игра по упрощенным правилам	1
<b>Раздел 4.</b>	<b><i>Гимнастика с основами акробатики (18 часов).</i></b>	<b>18</b>
<i>Тема</i>	Акробатика Строевые упражнения	6
<i>Тема</i>	Развитие силовых способностей	2
<i>Тема</i>	Упражнения в вися	3
<i>Тема</i>	Опорный прыжок	3
<i>Тема</i>	Развитие скоростно-силовых способностей.	3
<i>Тема</i>	Развитие координационных способностей	1
<b>Раздел 5.</b>	<b><i>Лыжная подготовка (18 часов)</i></b>	<b>18</b>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	18
<b>Раздел 6.</b>	<b><i>Спортивные игры (волейбол – 5 часов)</i></b>	<b>5</b>
<i>Тема</i>	Прием и передача мяча.	5
<b>Раздел 7.</b>	<b><i>Спортивные игры (баскетбол – 5 часов)</i></b>	<b>5</b>
<i>Тема</i>	Зонная система защиты.	1
<i>Тема</i>	Развитие координации	1
<i>Тема</i>	Техника защитных действий.	1
<i>Тема</i>	Развитие координации	1
<i>Тема.</i>	Зонная система защиты.	1
<b>Раздел 8.</b>	<b><i>Единоборства 12 часов</i></b>	<b>12</b>
<i>Тема</i>	Овладение техникой приемов борьбы	12
<b>Раздел 9.</b>	<b><i>Легкая атлетика (14 часов)</i></b>	<b>14</b>
<i>Тема</i>	Развитие скоростных способностей.	2
<i>Тема</i>	Низкий старт	1
<i>Тема</i>	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
<i>Тема</i>	Развитие скоростных способностей	3
<i>Тема</i>	Метание	2
<i>Тема</i>	Развитие силовых и координационных способностей	1
<i>Тема</i>	Прыжок в длину с разбега.	2
<i>Тема</i>	Развитие общей выносливости	2

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО  
ОСНОВНЫМ РАЗДЕЛАМ. 11 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Название модуля, раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Тема</b>	Инструктаж по охране труда.	1
<b>Раздел 1.</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>14</b>
<i>Тема</i>	Развитие скоростных способностей	1
<i>Тема</i>	Низкий старт	1
<i>Тема</i>	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
<i>Тема</i>	Развитие скоростных способностей	3
<i>Тема</i>	Метание	2
<i>Тема</i>	Развитие силовых и координационных способностей	1
<i>Тема</i>	Прыжок в длину с разбега.	2
<i>Тема</i>	Развитие общей выносливости	2
<b>Раздел 2.</b>	<b><i>Спортивные игры (волейбол – 8 часов)</i></b>	<b>8</b>
<i>Тема</i>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
<i>Тема</i>	Прием и передача мяча.	2
<i>Тема</i>	Прием мяча после подачи	1
<i>Тема</i>	Стойки и передвижения повороты, остановки	1
<i>Тема</i>	Прием и передача мяча.	4
<b>Раздел 3.</b>	<b><i>Спортивные игры (баскетбол – 8 часов)</i></b>	<b>8</b>
<i>Тема</i>	Стойки и передвижения повороты, остановки.	1
<i>Тема</i>	Ловля и передача мяча.	1
<i>Тема</i>	Ведение мяча	1
<i>Тема.</i>	Бросок мяча	1
<i>Тема</i>	Бросок мяча в движении.	1
<i>Тема</i>	Штрафной бросок.	3
<i>Тема</i>	Тактика игры	1
<i>Тема</i>	Техника защитных действий.	1
<i>Тема</i>	Игра по упрощенным правилам	1
<b>Раздел 4.</b>	<b><i>Гимнастика с основами акробатики (18 часов).</i></b>	<b>18</b>
<i>Тема</i>	Акробатика Строевые упражнения	6
<i>Тема</i>	Развитие силовых способностей	2
<i>Тема</i>	Упражнения в висе	3
<i>Тема</i>	Опорный прыжок	3
<i>Тема</i>	Развитие скоростно-силовых способностей.	3
<i>Тема</i>	Развитие координационных способностей	1
<b>Раздел 5.</b>	<b><i>Лыжная подготовка (18 Часов)</i></b>	<b>18</b>
<i>Тема</i>	Освоение техники лыжных ходов.	18
<b>Раздел 6.</b>	<b><i>Спортивные игры (волейбол – 5 часов)</i></b>	<b>5</b>
<i>Тема</i>	Прием и передача мяча.	5

<b>Раздел 7.</b>	<b><i>Спортивные игры (баскетбол – 5 часов)</i></b>	<b>5</b>
<i>Тема</i>	Зонная система защиты.	1
<i>Тема</i>	Развитие координации	1
<i>Тема</i>	Техника защитных действий.	1
<i>Тема</i>	Развитие координации	1
<i>Тема.</i>	Зонная система защиты.	1
<b>Раздел 8.</b>	<b><i>Единоборства 12 часов</i></b>	<b>12</b>
<i>Тема</i>	Овладение техникой приемов борьбы	12
<b>Раздел 9.</b>	<b><i>Легкая атлетика (14 часов)</i></b>	<b>14</b>
<i>Тема</i>	Развитие скоростных способностей.	2
<i>Тема</i>	Низкий старт	1
<i>Тема</i>	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
<i>Тема</i>	Развитие скоростных способностей	3
<i>Тема</i>	Метание	2
<i>Тема</i>	Развитие силовых и координационных способностей	1
<i>Тема</i>	Прыжок в длину с разбега.	2
<i>Тема</i>	Развитие общей выносливости	2

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне выпускник 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 индивидуальных занятий 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.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях 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 1 x 1 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 комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); 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); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (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.