

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Крестовогородищенская средняя школа
имени Героя Советского Союза Михаила Федоровича Вахрамеева
(МОУ Крестовогородищенская СШ)

Рассмотрено на ШМО
Протокол № 1
Руководитель ШМО
« 29 » 08 2023г
Меня С.А. Жегалова

Согласовано
Зам.директора по УР
Т.Ф. Сурина Т.Ф.
« 30 » 08 2023г

Утверждено
Приказом директора
О.А. Киселева О.А.
От « 30 » 08 2023г
№ 56-о



Рабочая программа по физической культуре

Класс - 11

Учитель: Трофимов Александр Александрович
Количество часов в неделю: 102 ч; в неделю 3 часа.

2023-2024 учебный год.

Планируемые результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, обладающего чувством собственного достоинства.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение 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.
- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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 долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- 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;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

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

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

В области физической культуры:

- 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.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

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

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Раздел «Знания о физической культуре»

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правовые основы физической культуры и спорта.

Понятие о физической культуре личности.

Основные формы и виды физических упражнений.

Способы регулирования нагрузок.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Основы организации двигательного режима.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,

физкультминуток, физкульт пауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики (23ч).

Организуемые команды и приемы.

Строевые упражнения.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения с предметами и без них.

Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).

сгибание и разгибание рук в упоре.

Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину(юноши); прыжок углом через коня в длину(юноши); прыжок углом через коня в ширину(девушки).

Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину.

Комбинации из освоенных элементов.

Лазанье по двум канатам без помощи ног.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.(30ч)

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Высокий и низкий старт.

Стартовый разгон, бег на результат(различные дистанции).

Эстафетный бег.

Бег в равномерном и переменном темпе.

Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в высоту с разбега.

Метание меча с разбега на дальность.

Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную ось.

Броски набивного мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.(16ч)

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.(30ч)

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол.

Сдача норматива ГТО

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Элементы футбола. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование
по предмету физическая культура 11 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
2.	Тестирование бега на 100 м.	1
3.	Низкий старт, стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. 60 м. Финиширование.	1
4.	Бег 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование .Сдача норматива по ГТО.	1
5.	Челночный бег 3х10. Сдача норматива по ГТО.	1
6.	Челночный бег 3х10 на результат. Метание малого мяча.	1
7.	Техника метания мяча.	
8.	Бег на результат 60 м.	1
9.	Тестирование бега на 2000-3000 м.	1
10.	Прыжок в длину с места. Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
11.	Тестирование шестиминутного бега.	1
12.	Тестирование прыжка в длину. Сдача норматива ГТО.	1
13.	Броски большого мяча на точность. Бег 200-300 500 м.	1
14.	Бег 200-300 500 м.	1
15.	Передвижения, повороты, броски мяча.	
16.	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.	1
17.	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча в движении.	1
18.	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в баскетбол 3х3.	1
19.	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
20.	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча с места, в движении с различных точек. Игра в баскетбол.	1
21.	Защитные действия.	1
22.	Тактические действия.	1
23.	Нападение быстрым прорывом 3х2, Прессинг. Действия игроков защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	1
24.	Нападение быстрым прорывом 3х2, Прессинг. Действия игроков защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	1
25.	Нападение быстрым прорывом 3х2, Прессинг. Действия игроков защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	1
26.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом	1
27.	Кувырок назад через стойку на руках.	1
28.	Кувырок назад через стойку на руках.	1
29.	Кувырок вперед через препятствие.	1

30.	Кувырок вперед через препятствие.	1
31.	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1
32.	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1
33.	Акробатические комбинации.	1
34.	Акробатические комбинации.	
35.	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ГТО	1
36.	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ГТО	1
37.	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ГТО	1
38.	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ГТО	
39.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
40.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
41.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
42.	Опорный прыжок.	1
43.	Опорный прыжок.	1
44.	Опорный прыжок.	1
45.	Лазанье по канату.	1
46.	Лазанье по канату	1
47.	Лазанье по канату	
48.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1
49.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке Попеременный двухшажный ход.	1
50.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
51.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
52.	Попеременный четырехшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	1
53.	Попеременный четырехшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	1
54.	Попеременный четырехшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	1
55.	Переход с одного лыжного хода на другой.	1
56.	Переход с одного лыжного хода на другой.	1
57.	Переход с одного лыжного хода на другой.	1
58.	Прохождение дистанции до 5 км.	1
59.	Прохождение дистанции до 5 км	1
60.	Прохождение дистанции до 5 км	1
61.	Коньковый ход на лыжах.	1
62.	Коньковый ход на лыжах.	1
63.	Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий	1
64.	Спуски, подъемы, повороты. Игры.	1
65.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
66.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
67.	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
68.	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
69.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1

	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	
70.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
71.	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
72.	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
73.	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
74.	Нападающий удар.	1
75.	Нападающий удар.	1
76.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
77.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
78.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега	1
79.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега	1
80.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега	1
81.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега	1
82.	Бег (2000 м-м. и 3000 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1
83.	Бег (2000 м-м. и 3000 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
84.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Развитие скоростных качеств.	1
85.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки) . Развитие скоростных качеств.	1
86.	Тестирование бега на 30 м.	1
87.	Бег 60 м.	1
88.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
89.	Тестирование бега на 100 м.	1
90.	Тестирование челночного бега.	1
91.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
92.	Шестиминутный бег.	1
93.	Эстафетный бег.	1
94.	Эстафетный бег.	1
95.	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1
96.	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1

97.	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	1
98.	Бег на 1000 метров.	
99.	Бег на 2000 метров.	

Приложение

Виды испытаний (тесты) и нормативы по физической подготовке Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гори 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
4.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места	200	210	230	160	170	185

6.	толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	27	32	38	-	-	-
8.	или весом 500г (м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x10м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	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	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	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 из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	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

Перечень тем для проектных и учебно-исследовательских работ

Виды спорта

Во славу скакалки

Восстановление школьной спортивной площадки.

Где и как растут чемпионы.

Движение, ты — жизнь!

Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?

Зимние виды спорта

Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Информационные технологии в спорте

Как самостоятельно построить спортивную площадку.

Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».

Мир мячей

Мир спорта моими глазами.

Мне нужны занятия физкультурой?!

Мой дневник достижений

Мой любимый вид спорта.

Мой спортивный кумир

Моя жизнь в спорте

Моя спортивная семья.

Мяч: от игры до спорта.

О спорт, ты мир!

О, спорт, ты — мир!

От крепости физической к крепости духовной.

От чего зависит частота пульса?

Познай себя

Практико-ориентированный проект "Музыкальная разминка".

Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды.

Путь к Олимпу. Мой дневник достижений.

Развитие гибкости

Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы.

С детства спортом занимаюсь и на дедушку равняюсь.

Сам себе тренер

Сделай шаг навстречу спорту.

Секреты красоты

Секреты школьного успеха.

Семейное физическое воспитание как народная традиция.

Семейные традиции: папа, мама, я — спортивная семья.

Сила есть — ума не надо? Или спорт учебе не помеха.

Скорость в спорте

Современный спорт: арена для спортивных достижений или битва за призовые места?

«Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь».

Спорт в Великобритании

Спорт в жизни А.С. Пушкина.

Спорт в жизни моей семьи

Спорт для души и тела

Спорт и американское образование.

Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.

Спортивное генеалогическое древо моей семьи.

Спортивные праздники в сельской школе.

Спортивные семейные традиции

Спортивные суеверия.
Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.
Спортивный досуг девятиклассников
Спортивный праздник "Нас не догонят".
Спортивный уголок – в каждый дом, каждому ребенку.
Спортом с детства занимаюсь, олимпийских вершин достичь стараюсь.
Стадион будущего.
"Супербутсы". Лучшие немецкие изобретения.
Тестирование физической подготовленности обучающихся.
Уровень физической активности населения
Утренняя гигиеническая гимнастика в моей жизни.
Утренняя гимнастика для школьников — зарядка.
Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?
Физические качества человека
Физические упражнения для круговой тренировки.
Физическое воспитание в семье
Физкультура в школе: спорт или развлечение?
Физкультура и спорт в нашей жизни.
Физкультминутки на уроках
Формула успеха
Что должен знать юный спортсмен о допинге?
Школьная физкультура — первая ступень к спорту
Я выбираю спорт

Темы проектов по Велоспорту

Темы исследовательских работ по велоспорту:

Вся правда о велосипеде.

История велосипеда

Первый велосипед.

Темы проектов по Конькобежному спорту

Звезды конькобежного спорта.

Лидия Скобликова — "Уральская молния".

Рекорды в конькобежном спорте

Ресурсы в шорт-треке с точки зрения физики.

Темы исследовательских работ по легкой атлетике:

"Прекрасная Елена"

Все на турник!

Герои нашего времени. Елена Исинбаева.

Елена Исинбаева — гордость нашей страны.

Моё увлечение — легкая атлетика.

Наша гордость - Лилия Нурутдинова.

Темы исследовательских работ по лыжному спорту:

Горные лыжи в России: отдых или спорт.

Детский лыжный спорт: история, современность, перспективы.

Жили-были лыжи...

Лыжи, физика и здоровье.

Лыжная биография

Лыжные гонки. Тамара Тихонова — олимпийская чемпионка.

Лыжный спорт

Лыжный спорт как прогрессивное течение активного образа жизни.

Мчатся с горки ледяной скоростные санки!

Развитие горнолыжного спорта

Развитие лыжного спорта в России.

Размышление о лыжах

Хроника скользящего лыжника.

Темы проектов по Паркуру

История паркура.

Молодежная субкультура (паркур).

Паркур: прошлое, настоящее, будущее.

Темы проектов по Парусному спорту

Звезды парусного спорта.

История парусного спорта

Как химия связана с парусным спортом.

Темы исследовательских работ по плаванию:

В чем отличие синхронного плавания от спортивного плавания?

Влияние плавания на осанку.

Водные виды спорта.

Математические расчеты и водное поло.

Моё увлечение — плавание

Олимпийский чемпион Евгений Шаронов.

Плавание – эффективный способ укрепления здоровья и развития двигательной активности подростков в условиях Севера.

Плавание в жизни человека

Плавание дарит здоровье

Плавание: история, современность, влияние на здоровье человека.

Роль плавания в младшем школьном возрасте.

Синхронное плавание

Спортивное плавание.

Спортивное плавание и его влияние на организм человека.

Чем привлекало и привлекает людей подводное плавание?

Темы исследовательских работ по танцам:

Геометрия танца.

История танца

"Мы хотим танцевать!" Уличные танцы как средство формирования здорового образа жизни подростков .

Современные танцы

Спортивные бальные танцы – это просто прекрасно.

Танец - полет души, души творенье...

Танцетерапия

Танцы — это гармония души и тела.

Танцы в моей жизни

Чирлидинг - это...

Что влияет на качество исполнения бальных танцев?

Я и мои танцы

Я познаю себя — я познаю мир.

Темы исследовательских работ по теннису:

Большой теннис: техника подачи.

Дорога к большому теннису

Настольный теннис — спорт настоящего и будущего.

Настольный теннис в моей жизни.

Настольный теннис и я.

Теннис и здоровье.

Темы исследовательских работ по хоккею:

Богатства, отданные людям. Билялетдинов З.Х. — главный тренер сборной России по хоккею.

В хоккей играют настоящие мальчишки!
В хоккей играют настоящие мужчины.
Влияние занятий хоккеем на траве на здоровье.
Влияние темперамента на игровое амплуа хоккеистов.
История хоккея. Кубок мечты.
Мой мир хоккея
О хоккее и известных хоккеистах.
Почему я хочу стать хоккеистом и что нужно знать об этом.
Психологическая подготовка хоккеистов.
Трус не играет в хоккей: правда или миф?
Хоккей — мой любимый вид спорта
Хоккей — спорт для настоящих мужчин.
Темы исследовательских работ по шахматам и шашкам:
Из века в век (из истории шахмат).
История возникновения шахмат.
История шахмат
Как появились шахматы?
Мои достижения по шашкам
Мои настольные игры
Путешествие в шахматное королевство.
Шахматы — это интересно!
Шахматы — это спорт или интеллектуальная игра?
Шахматы в Древней Руси
Шахматы в жизни ребёнка
Шахматы в нашей жизни
Шахматы в развитии интеллектуальных способностей учащихся начальных классов.
Шашки и шахматы
Шашки и шахматы в жизни учёных.
Шашки, которые нам помогают.
Темы проектов по Экстремальным видам спорта
Экстремальные виды спорта
Экстремальные молодежные спортивные движения.
Экстремальный спорт и его влияние на здоровье человека.
Экстремальный спорт и стресс. За и против.
Экстрим по законам спорта.