

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании Примерной рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ Примерной рабочей программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Примерной рабочей программе для 10—11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в Примерной рабочей программе по трём основным направлениям.

1. **Развивающая направленность** определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
2. **Обучающая направленность** представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

**Воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования Примерной рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: *информационным* (знания о физической культуре), *операциональным* (способы самостоятельной деятельности) и *мотивационно-процессуальным* (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки1), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль

«Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**В части гражданского воспитания должны отражать:**

* сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
* осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
* принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
* готовность противостоять идеологии экстремизма, нацио-

нализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

* готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
* умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
* готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

## В части патриотического воспитания должны отражать:

* сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
* ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
* идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

1 С учётом климатических условий, лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня Примерных модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.

## В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

* осознание духовных ценностей российского народа;
* сформированность нравственного сознания, этического поведения;
* способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально- нравственные нормы и ценности;
* осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
* ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

## В части эстетического воспитания должны отражать:

* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
* способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
* убеждённость в значимости для личности и общества оте-

чественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

* готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

## В части физического воспитания должны отражать:

* сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
* потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

## В части трудового воспитания должны отражать:

* готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
* готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
* интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
* готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

## В части экологического воспитания должны отражать:

* сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
* планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
* активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
* расширение опыта деятельности экологической направленности.

## В части ценностей научного познания должны отражать:

* сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
* совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
* осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Овладение универсальными познавательными действиями:**

1. *базовые логические действия:*

* самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
* устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
* определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
* выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
* разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
* вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного

взаимодействия;

* развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

1. *базовые исследовательские действия:*

* владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
* овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
* формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
* анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
* давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
* осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
* уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
* уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
* выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

1. *работа с информацией:*

* владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
* создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
* оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
* использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения,

правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

* владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

## Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1. *общение:*

* осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
* распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
* владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
* развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

1. *совместная деятельность:*

* понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
* выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
* принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
* оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
* предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
* осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## Овладение универсальными регулятивными действиями:

1. *самоорганизация:*

* самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
* давать оценку новым ситуациям;
* расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
* делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
* оценивать приобретённый опыт;
* способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

1. *самоконтроль:*

* давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
* владеть навыками познавательной рефлексии как осо-

знанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

* уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
* принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

1. *принятие себя и других:*

* принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
* принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
* признавать своё право и право других на ошибки;
* развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 10 КЛАСС

**По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

* характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
* ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно- оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
* положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

## По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

* проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
* контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
* планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

## По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

* выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
* выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
* выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
* демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
* демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

## 11 КЛАСС

**По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

* характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
* положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
* выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

## По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

* планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
* организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
* проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

## По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

* выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
* выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
* демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
* демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
* выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

# МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 210 часов.

***Распределение учебных часов по классам***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Классы | Недельное распределение учебных часов | Количество учебных недель | Количество часов по годам обучения |
| 10 класс | 2 часа | 34 недели | 68 часов |
| 11 класс | 2 часа | 34 недели | 68 часа |
| *Итого:* |  |  | *136 часов* |

**II СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Таблица тематического распределения количества часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы программы** | **Рабочая программа** | | |
| **Классы** | |  |
|  |  | **10** | | **11** |
| **I** | **Знания о физической культуре** |  | | |
| **1** | *История физической культуры* | В процессе урока | | |
| **2** | *Физическая культура (основные понятия)* | В процессе урока | | |
| **3** | *Физическая культура человека* | В процессе урока | | |
| **II** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе урока и самостоятельных занятий | | |
| **III** | **Физическое совершенствование** |  | | |
| **1** | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | В режиме учебного дня и учебной недели | | |
| **2** | *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью* | В режиме учебного дня и учебной недели | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики(кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты)Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)  Гимнастическая полоса препятствий, опорные прыжки, лазание по канату, упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | **8ч** | **8ч** | |
| 2.2 | Легкая атлетика( спортивная ходьба, бег на короткие, средние, длинные дистанции, барьерный, эстафетный, прыжки в длину и высоту, метание малого мяча). | **15ч** | **15ч** | |
| 2.3 | Спортивные игры:(волейбол, баскетбол, футбол, мини-футбол, ручной мяч). В том числе: | **30ч** | **30ч** | |
| 2.3.1 | Гандбол(технические приёмы и тактические действия) | 5 | 5 | |
| 2.3.2 | Баскетбол(технические приёмы и тактические действия) | 10 | 10 | |
| 2.3.3 | Волейбол(технические приёмы и тактические действия) | 10 | 10 | |
| 2.3.4 | Футбол(технические приёмы и тактические действия) | 4 | 4 | |
| 2.3.5 | Мини-футбол (технические приёмы и тактические действия) | 1 | 1 | |
| 2.4 | Прикладная физическая подготовка с элементами кроссовой подготовки и преодолением полос препятствий (бег в гору, под гору, по разному грунту, бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий) | **7ч** | **7ч** | |
| 2.5 | Лыжная подготовка (основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений) | **2ч** | **2ч** | |
| 2.6 | Плавание ( кроль на груди и спине, брасс) | **1ч** | **1ч** | |
| 2.7 | Единоборства (захваты рук и туловища, элементы страховки и самостраховки) | **2ч**    **-** | **2ч** | |
| 2.8 | Спортивно-оздоровительный туризм (простые способы ориентирования на местности) | **2ч** | **2ч** | |
| 2.9 | Основы техники и тактики национальных видов спорта (самбо) | **1ч** | **1ч** | |
| **Всего:** | | **68ч** | **68ч** | |
| **Итого:** | | **136 ч** | | |

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья*

**Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Раздел 3. Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание (ввиду отсутствия материально-технической базы раздел лыжной подготовки и плавание проходит в виде теоретических занятий); технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 10 класс.** | | | | |
| № | Наименование темы | Количество часов | Содержание | Основные виды учебной деятельности |
|  | ***Физическая культура и здоровый образ жизни ()*** | | | |
|  | ***Физическая культура и здоровый образ жизни*** | Девушки - 4 часа  Юноши -  4 часа | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.  Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.  Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.  Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*  Формы организации занятий физической культурой.  Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  Современное состояние физической культуры и спорта в России.  *Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья* | * 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-корригирующей направленности; * Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; * Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; * Практически использовать приемы самомассажа и релаксации; * 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); * *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.* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность ()*** | | | |
|  | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | Девушки - 4 часа  Юноши -  4 часа | Оздоровительные системы физического воспитания.  Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.  Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. | * Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; * Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; * Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; * *Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;* * *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.* |
|  | ***Физическое совершенствование()*** | | | |
|  | ***Физическое совершенствование*** | Девушки - 60 часов  Юноши -  60 часа | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*  Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*  Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.* | * Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; * Практически использовать приемы защиты и самообороны; * *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;* * *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.* |
| **Всего** | | 68 часов | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 11 класс.** | | | | | |
| Наименование темы | Количество часов | | Содержание | Основные виды учебной деятельности |
| ***Физическая культура и здоровый образ жизни*** | | | | |
| ***Физическая культура и здоровый образ жизни*** | Девушки - 4 часа  Юноши -  4 часа | | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.  Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.  Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.  Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*  Формы организации занятий физической культурой.  Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  Современное состояние физической культуры и спорта в России.  *Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья* | * 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-корригирующей направленности; * Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; * Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; * Практически использовать приемы самомассажа и релаксации; * 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); * *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.* |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | | | | |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | Девушки – 4 часа  Юноши -  4 часа | | Оздоровительные системы физического воспитания.  Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.  Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. | * Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; * Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; * Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; * *Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;* * *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.* |
| ***Физическое совершенствование*** | | | | |
| ***Физическое совершенствование*** | Девушки – 60 часов  Юноши -  60 часов | | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*  Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*  Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.* | * Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; * Практически использовать приемы защиты и самообороны; * *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;* * *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.* |
| ***Итог*** | | 68 часов | | | |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество |
| ***Учебно-методическое обеспечение*** | | |
|  | Учебник. Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И.(Издательство «Просвещение») | 166 |
| ***Материально-техническое оснащение*** | | |
|  | Ноутбук RAYbook Pi154 | 1 (лабор.) |
|  | Колонки SVEN SPS-702 | 1 (лабор.) |
|  | Стенка гимнастическая | 17 |
|  | Козел гимнастический | 2 |
|  | Перекладина гимнастическая | 1 |
|  | Перекладины навесные | 3 |
|  | Канат для лазания с механизмом крепления | 1 |
|  | Мост гимнастический подкидной | 1 |
|  | Скамейка гимнастическая | 4 |
|  | Комплект навесного оборудования | 1 |
|  | Набор гантелей | 10 |
|  | Штанги тренировочные | 1 |
|  | Стойки для штанги | 1 |
|  | Тренажеры для разных групп мышц | 1 |
|  | Коврик гимнастический | 1 |
|  | Маты гимнастические | 27 |
|  | Экспандер | 1 |
|  | Мячи набивные | 6 |
|  | Малые мячи | 10 |
|  | Скакалки | 25 |
|  | Гимнастические палки | 25 |
|  | Обруч гимнастический | 1 |
|  | Секундомер | 1 |
|  | Планка для прыжков в высоту | 2 |
|  | Стойки для прыжков в высоту | 2 |
|  | Флажки | 1 |
|  | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 1 |
|  | Рулетка измерительная (5м, 10м) | 1 |
|  | Номера грудные | 30 |
|  | Эстафетные палочки | 10 |
|  | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 12 |
|  | Мячи баскетбольные | 12 |
|  | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 |
|  | Манежки (жилетки) | 5 |
|  | Стойки волейбольные универсальные | 2 |
|  | Сетка волейбольная | 2 |
|  | Мячи волейбольные | 6 |
|  | Табло перекидное | 2 |
|  | Ворота для мини-футбола | 2 |
|  | Сетка для ворот мини-футбола | 2 |
|  | Насос для накачивания мячей | 2 |
|  | Бассейн плавательный | 1 |
|  | Плавательные доски | 30 |
|  | Плавательные пояса | 18 |
|  | Плавательные мячи | 6 |
|  | Аптечка медицинская | 3 |
|  | Спортивный зал игровой | 1 |
|  | Спортивный зал гимнастический | 1 |
|  | *Пришкольный стадион (площадка)* |  |
|  | Легкоатлетическая дорожка | 2 |
|  | Игровая площадка для футбола (мини-футбола) | 1 |
|  | Площадка игровая баскетбольная | 1 |
|  | Гимнастический городок | 1 |

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**10 класс**

Учащийся 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-корригирующей 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;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* 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).

*Учащийся 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 технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
* *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.*

**11 класс**

Учащийся 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-корригирующей 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;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* 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).

*Учащийся 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 технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
* *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.*

**ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**10 класс**

Контрольное упражнение

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетв. | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Бег 60м, с | 9,3 и меньше | 9,4-10,1 | 10,2 и больше | 8,5 и меньше | 8,6-9,7 | 9,8 и больше |
| Бег 1000м, с | 4,35 и меньше | 4,36-6,20 | 6,21 и больше | 3,50 и меньше | 3,51-5,40 | 5,41 и больше |
| Бег 2000м (девочки),  Бег 3000 м (мальчики) | 9,50 и меньше | 9,51-11,20 | 11,21 и больше | 12,40 | 12,41-14,30 | 14,31 и больше |
| Прыжок в высоту, см | 120 и больше | 106-119 | 105 и меньше | 125 и больше | 111-124 | 110 и меньше |
| Метание гранаты (700 г), м  11 кл | 20 и больше  20 и больше | 16-19  16-19 | 15 и меньше  15 и меньше | 35 и больше  35 и больше | 29-34  29-34 | 28 и меньше  28 и меньше |
| Передача мяча в парах (сверху, снизу) | 30 и больше | 22-29 | 21 и меньше | 30 и больше | 22-29 | 21 и меньше |
| Передача мяча сверху двумя руками над собой | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше |
| Передача мяча снизу двумя руками над собой | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше |
| Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Штрафной бросок, 5 попыток | 4-5 | 3 | 2 | 4-5 | 3 | 2 |

Контрольные тесты

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетв. | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Бег 30м, с | 4,7 и меньше | 4,8 – 5,5 | 5,6 и больше | 4,9 и меньше | 5,0 – 5,6 | 5,7 и больше |
| Челночный бег 3×10м, с | 8,0и меньше | 8,1-8,5 | 8,6 и меньше | 7,5 и меньше | 7,6-8,1 | 8,2 и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 190 и больше | 175-189 | 174 и меньше | 220и больше | 200-219 | 199 и меньше |
| Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин | 140 и больше | 126-139 | 125 и меньше | 130 и больше | 116-129 | 115 и меньше |
| Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз | 21 и больше | 18-20 | 17 и меньше | 11 и больше | 9-10 | 8 и меньше |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз | 14 и больше | 9-13 | 8 и меньше | - | - | - |
| Поднимание туловища, количество раз за 1 мин | 40 и больше | 34-39 | 33 и меньше | 50 и больше | 44-49 | 43 и меньше |
| Наклон из положения сидя, см | 16 и больше | 9-15 | 16 и меньше | 13 и больше | 7-12 | 6 и меньше |