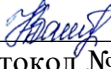
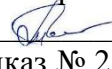


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Оренбургской области  
Управление образованием администрации муниципального образования «город Бугуруслан»  
МБОУ Лицей №1

РАССМОТРЕНО  
школьное методическое объединение  
 Коробейникова Т.В.  
Протокол № 1  
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ Лицей № 1  
 Тютерева В.А.  
Приказ № 233  
от "31" августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 820132)**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 11 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Гордеева Ирина Алексеевна  
Учитель физической культуры

Бугуруслан 2022г

### Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы основного образования разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования № 1577 в редакции от 31.12.2015 г.;
- учебного плана МБОУ Лицей №1;
- Комплексной программы Ляха В.И., Зданевича А.А. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, Учитель, 2018;
- Положения о рабочих программах учителей МБОУ Лицей №1 протокол №5 от 12.05.2020г.

Для реализации рабочей программы изучения учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе учебным планом МБОУ Лицей №1 отведено 68 часов в год, из расчета – 2 учебных часа в неделю.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре 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.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- **укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **формирование** общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **обучение** способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

— готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

— готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи

народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

— готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

— способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

— формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

— развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

— мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

— готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

— экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

— эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

— ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

— положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

#### **Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

— уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

— осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

— готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

**Предметные результаты:**

**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;
- 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).

**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 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.*

## **2. Содержание учебного предмета 11 класс.**

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.

### **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.*

### **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 гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег, здоровьесберегающие технологии.

### **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; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

*Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Повторный бег на коротких отрезках.*

*Низкий старт. Бег 30-60 м. Подготовка к ГТО. Бег 1000м, 2000м, 3000 м. Игры. Подвижные игры, эстафеты. ОФП. Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Прыжковая подготовка. Совершенствование техники нападающего удара. Техника защитных действий, передвижений.*

*Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Игра по правилам. владение, ловля и передача, ведение, бросок мяча, защитные, тактические действия.*

*Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом.*

*Акробатика: кувырки, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, длинный кувырок, стойка на руках с помощью, «мост»; сед углом, стоя на коленях наклон назад. Зачетная комбинация из освоенных элементов.*

*Опорный прыжок: прыжок через коня ноги врозь; прыжок углом.*

*Висы и упоры: упражнения на перекладине (подтягивание в висе), на гимнастической стенке, скамейке.*

*Подготовка к ГТО – подтягивание, сгибание рук в упоре лежа.*

*Лазание по канату. Упражнения в равновесии.*

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

*Силовая подготовка. Атлетическая гимнастика. Аэробика. Упражнения с предметами и без предметов.*

*Подвижные и народные игры («Лапта», «Городки», «Салки», и др.).*

*Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение ранее изученных ходов. Попеременный четырёхшажный ход. Игры, эстафеты на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах, техника подъёмов, спусков, торможений, коньковый ход. Подготовка к ГТО -3-5 км.*

*Гандбол. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники бросков, ловли и передач мяча, защита, ведения мяча. Игра по правилам.*

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

*Плавание (теория, имитация): кроль на груди, спине, брасс. Плавание: виды плавания, ТБ на воде, спасение утопающего, меры безопасности во время купания на воде.*

*Футбол.*

*Промежуточная аттестация.*

### **3. Тематическое планирование.**

#### **Примерное распределение программного материала 11 класс**

	Вид программного материала	кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока

2	Спортивные игры, подвижные игры	19 ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	9 ч
4	Лёгкая атлетика	17 ч
5	Лыжная подготовка	14 ч
6	Прикладная ФП, плавание	3 ч.
7	Атлетическая гимнастика. Аэробика Спортивные единоборства	5 ч
8	Промежуточная аттестация.	1 ч
9	Итого часов	68ч
10	Зачётов	14

### **Формы организации образовательного процесса:**

Основной, главной формой организации учебного процесса является урок (вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки).

Возможно применение дистанционной формы проведения уроков физической культуры через платформу ZOOM.

Групповые формы: групповая работа на уроке, групповой практикум, групповые творческие задания.

Индивидуальные формы: работа с литературой или электронными источниками информации, письменные упражнения, выполнение индивидуальных заданий.

### **Методы физического воспитания:**

- Метод строго регламентированного упражнения;
- Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- Соревновательный метод (использование упражнений в игровой форме);
- Словесный метод;
- Метод непосредственной наглядности.



# ***КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

по физической культуре

предмет

Класс 11

Учитель Грищенко Ирина Алексеевна

Количество часов

Всего 68 часов; в неделю 2 часа

Планирование составлено на основе комплексной программы Ляха В.И., Зданевича А.А. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, Учитель, 2018.

Учебник Физическая культура В.И.Лях.: учеб. для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений -5-е изд. –М.: Просвещение, 2021 г.

### Календарно-тематическое планирование для 11 класса.

№	Тема	Дата проведения						Примечание
		По плану			Фактически			
1	<i>Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Повторный бег на коротких отрезках. Подвижные игры, эстафеты.</i>							
2	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 . <i>Низкий старт. Бег 30-60 м. Учет, подготовка к ГТО.</i>							Контроль за уровнем физической подготовленности
3	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». <i>Низкий и высокий старт. Бег 100 м. Учет, подготовка к ГТО.</i>							Контроль за уровнем физической подготовленности
4	<i>Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка. Подвижные игры, эстафеты.</i>							.
5	<i>Прыжки в длину с разбега. Учет, подготовка к ГТО.</i>							Контроль за уровнем физической подготовленности
6	<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность различных снарядов. ОФП. Игры.</i>							
7	Совершенствование техники метания. Бег на средние, длинные дистанции. ОФП. Игры.							
8	Метание гранаты. <i>Учет, подготовка к ГТО.</i>							Контроль за уровнем физической подготовленности
9	<i>Прыжки в высоту с разбега. Бег на средние дистанции 1000-2000 м. Игры.</i>							
10	<i>Прыжки в высоту с разбега. Бег на средние дистанции 2000-3000 м. Игры.</i>							
11	<i>Прыжок в высоту с разбега. Бег на средние дистанции 2000-3000 м. Учет, подготовка ГТО.</i>							Контроль за уровнем физической подготовленности.
12	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Силовая подготовка. Игра.</i>							

13	<i>Совершенствование техники подач мяча. Прыжковая подготовка. Игра.</i>							
14	<i>Совершенствование техники нападающего удара, . тактики игры Круговая тренировка. Игра</i>							
15	<i>Правовые основы физической культуры и спорта. Техника защитных действий, передвижений. ОФП.</i>							
16	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек игроков, перемещений и владения мячом. Игра.</i>							
17	<i>Совершенствование техники ловли и передач мяча, владения мяча. Прыжковая подготовка. ОФП. Игра.</i>							
18	<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью Совершенствование техники бросков мяча, защитных, тактических действий. Силовая подготовка. Игра</i>							
19	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Строевая подготовка: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.</i>							
20	<i>Совершенствование строевых упражнений: перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом.</i>							
21	<i>Совершенствование строевых упражнений: перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. ОФП. Игры.</i>							
22	<i>Страховка самостраховка. Акробатика: кувырки, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, длинный кувырок, стойка на руках с помощью, «мост»; сед углом, стоя на коленях наклон назад. Сдача норм ГТО – наклон стоя.</i>							Контроль за уровнем физической подготовленности.
23	<i>Оздоровительные системы физического воспитания. Зачетная комбинация из освоенных элементов.</i>							Контроль за уровнем физической подготовленности.
24	<i>Опорный прыжок: прыжок через коня ноги врозь; прыжок углом. ОФП. Игры.</i>							
25	<i>Опорный прыжок: прыжок через коня ноги врозь; прыжок углом. Учет. ОФП. Игры. Релаксация и самомассаж.</i>							Контроль за уровнем физической подготовленности.

26	<i>Висы и упоры: упражнения на перекладине (подтягивание в висе), на гимнастической стенке, скамейке. Подготовка к ГТО – подтягивание, сгибание рук в упоре лежа.</i>							Контроль за уровнем физической подготовленности.
27	<i>Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Комплексы упражнений адаптивной ФК, оздоровительная ходьба и бег.</i>							
28	<i>Атлетическая гимнастика. Вольные упражнения. Аэробика. Упражнения с предметами и без предметов. Водные процедуры.</i>							
29	<i>Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Атлетическая гимнастика. Вольные упражнения. Аэробика. Упражнения с предметами и без предметов.</i>							
30	<i>Атлетическая гимнастика. Вольные упражнения. Аэробика. Упражнения с предметами и без предметов.</i>							
31	<i>Подвижные и народные игры («Лапта», «Городки», «Салки», «Попади в последнего» и др.). Силовая подготовка.</i>							
32	<i>Подвижные и народные игры («Лапта», «Городки», «Салки», «Попади в последнего» и др.). Круговая тренировка.</i>							
33	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение ранее изученных ходов.</i>							
34	<i>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Повторение ранее изученных ходов. Игры, эстафеты на лыжах.</i>							
35	<i>Повторение ранее изученных ходов. Попеременный четырёхшажный ход. Игры, эстафеты на лыжах.</i>							
36	<i>Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>							
37	<i>Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>							
38	<i>Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>							
39	<i>Совершенствование техники конькового хода. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>							
40	<i>Совершенствование техники конькового хода. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>							

41	<i>Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Передвижение на лыжах до 3-5 км.</i>							
42	<i>Повторение ранее изученных ходов. Игры, эстафеты на лыжах.</i>							
43	<i>Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений. Передвижение на лыжах до 3- 5 км.</i>							
44	<i>Совершенствование техники конькового хода. Передвижение на лыжах до 3- 5 км.</i>							
45	<i>Повторение ранее изученных ходов. Передвижение на лыжах до 3- 5 км.</i>							
46	<i>Передвижение на лыжах до 3-5 км. Подготовка к ГТО</i>							
47	<i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Кроссовая подготовка. Атлетическая гимнастика. Аэробика. Вольные упражнения. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны</i>							
48	<i>Современное состояние физической культуры и спорта в России. Кроссовая подготовка. Атлетическая гимнастика. Аэробика. Вольные упражнения. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны.</i>							
49	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу.. Баскетбол. Совершенствование техники бросков, ведения мяча, защита. Игра по правилам.</i>							
50	<i>Баскетбол. Совершенствование техники бросков, ведения мяча, защита. Игра по правилам.</i>							
51	<i>Баскетбол. Совершенствование техники бросков, ведения мяча, защита. Игра по правилам.</i>							
52	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Совершенствование техники подач, приёма и передач мяча. Игра по правилам.</i>							
53	<i>Волейбол. Совершенствование техники подач, приёма и передач мяча. Игра по правилам.</i>							
54	<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Волейбол. Совершенствование техники подач, приёма и передач мяча ,нападающего удара, блокирование. Игра по правилам.</i>							
55	<i>Инструктаж по технике безопасности по гандболу. Совершенствование техники бросков, ловли и передач мяча, защита. Игра по правилам.</i>							

56	<i>Гандбол. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра по правилам.</i>							
57	<i>Гандбол. Совершенствование техники бросков, ведения мяча, защита. Игра по правилам.</i>							
58	<i>Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Плавание (теория, имитация): виды плавания, ТБ на воде: роль на груди, спине, брасс.</i>							
59	<i>Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Плавание: спасение утопающего, меры безопасности во время купания на воде.</i>							
60	<i>Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Плавание (теория, имитация): виды плавания, ТБ на воде: роль на груди, спине, брасс.</i>							
61	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжки в длину с разбега. Учет, подготовка к ГТО.</i>							Контроль за уровнем физической подготовленности.
62	<i>Прыжки в высоту с разбега. Игры Учет, подготовка к ГТО.</i>							Контроль за уровнем физической подготовленности
63	<i>Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 - 100 м. Учет, подготовка к ГТО.</i>							Контроль за уровнем физической подготовленности.
64	<i>Бег на средние, длинные дистанции. Метание гранаты. Игры. Учет, подготовка к ГТО.</i>							Контроль за уровнем физической подготовленности.
65	<i>Бег на 2000 - 3000 м. Учет, подготовка к ГТО.</i>							Контроль за уровнем физической подготовленности.
66	<i>Промежуточная аттестация.</i>							
67	<i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>							
68	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек игроков, ударов по мячу и остановка мяча. Игра по правилам</i>							

**Приложение №1.****График сдачи контрольных испытаний. Учитель: Грищенко И.А.**

№	Тема	Дата					
		По плану			фактически		
1	Бег 100 м.						
2	Бег 30м.						
3	Бег 60м.						
4	Прыжок в длину с места.						
5	Челночный бег 3х10 м.						
6	Метание гранаты на дальность.						
7	Бег 2000 м.						
8	Прыжок в длину с разбега.						
9	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.						
10	Подтягивание. М- в висе на перекладине, Д- в висе лёжа на перекладине.						
11	Наклон вперёд из положения сидя.						
12	Прохождение дистанции на лыжах 3 км.(5 км.).						
13	Бег 100 м.						
14	Метание гранаты на дальность.						
15	Прыжок в высоту с разбега.						
16	Промежуточная аттестация.						

## Приложение №2.

### КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

№	Виды упражнений	пол.	оценка		
			«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м.	Ю.	4.4	4.9	5.2
		Д.	4.8	5.3	6.1
2.	Бег 100м.	Ю.	14.5	14.9	15.5
		Д.	16.5	17.0	17.8
3.	Бег 1000м. 500 м.	М.	3.12	3.13-3.26	3.27-3.51
		Д.	1.41	1.42-1.49	1.50-2.03
4.	Бег 3000м. 2000м.	Ю.	12.0	13.0	14.0
		Д.	10.0	11.0	13.0
5.	Челночный бег 3x10м.	Ю.	7.3	7.7-8.0	8.2
		Д.	8.4	8.7-9.3	9.7
6.	Прыжки в длину с места.	Ю.	230	210-195	180
		Д.	210	190-170	160
7.	Прыжки в длину с разбега.	Ю.	440	420	390
		Д.	340	320	310
8.	Прыжки в высоту.	Ю.	125	115	105
		Д.	105	100	90
9.	Метание мяч в цель.	Ю.	2 из 3	1 из 3	рядом
		Д.			
10.	Метание гранаты. 700г 500г	Ю.	38	35	30
		Д.	23	19	16
11.	Подтягивание на низкой перекладине	Ю.	11	9-8	4
		Д.	18	15-13	6
12.	Прыжки через скакалку 1 мин.	Ю.	140	130	110
		Д.	150	140	130
13.	Подъём корпуса из положения лёжа за 1 мин.	Ю.	45	35	30
		Д.	30	25	20
14.	Сгибание рук в упоре.	Ю.	40	35	30
		Д.	25	20	15
15.	Подъём ног за голову из положения лёжа.	Ю.	30	27	20
		Д.	10	8	5
16	Наклон вперёд из положения сидя.	Ю.	15	12-9	5



		Д.	20	14-12	7
--	--	----	----	-------	---

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет.**

	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше
			17			4,3	6,1		4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	16	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17		7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	16	180 и ниже 190	195- 210	230и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17		205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	16	1100и ниже	1300140 0	1500 и выше	900 и ниже	1050- 1200	1300и выше
			17	1100	1300- 1400	1500	900	1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девочки).	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

## Приложение №3

### Критерии оценивания различных видов знаний, умений и навыков обучающихся по физической культуре.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

#### *Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

**Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты** здоровьесберегающая

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

**1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

**2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

**3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает

		незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

#### 4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

#### 5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа полностью завершена</li> <li>• Грамотно используется спортивная терминология.</li> <li>• Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)</li> <li>• Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)</li> <li>• Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических</li> </ul>
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя</li> <li>• Работа демонстрирует минимальное понимание</li> <li>• Ученик может работать только под руководством учителя</li> <li>• Дизайн не ясен</li> <li>• Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.</li> <li>• Много ошибок, делающих материал трудночитаемым</li> </ul>

**6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам;</li> <li>2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;</li> <li>3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии,</li> </ol>

		по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

**7. Для тестов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**Нормы ГТО для школьников 16-17 лет (5 ступень)**  
**Нормативы ВФСК ГТО для школьников (юношей и девушек) 16 и 17 лет, актуальны для 2020г**  
**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	440	385	375	345	300	285
6.2	или прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33



№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
8.1	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	35	29	27	-	-	-
8.2	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	20	16	13
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	-	-	-	17:00	19:00	20:00
9.2	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	24:00	26:10	27:30	-	-	-
9.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:30	18:00	19:00
9.4	или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек)	23:30	25:30	26:30	-	-	-
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:50	1:05	1:15	1:02	1:18	1:28
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

#### УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	

