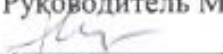



**Муниципальное образовательное учреждение
Семибратовская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрена
Заседание МО протокол № 1
от «27» августа 2020 г.

Согласована
Руководитель МО
 /М.С. Моторова/

Согласована
Зам. директора по УВР
 /Г.А. Капралова/

Утверждена
Директор школы

/С.Д. Лысюк/

Приказ по школе № 91
от «28» августа 2020 г.



Рабочая программа

**учебного предмета
Физическая культура
в 10- 11 классе**

Учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Кожохина Елена Витальевна

2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре и на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры, представляющую систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Содержание учебного предмета
Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
1	2	3	4	5
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	В течение года		
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	В течение урока		
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		24	24	48
- Лыжня подготовка		25	25	50
- Баскетбол		12	12	24
- Волейбол		12	12	24
- Лёгкая атлетика		22	22	44
Вариативная часть:				
- Элементы единоборств				
-Плавание				
- Кроссовая подготовка		10	7	17
ИТОГО:				207
ВСЕГО:		102	102	207

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013.

Планируемые результаты подготовки выпускников.

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнѳ по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросковѳх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую

комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
	Раздел 1 Лёгкая атлетика			
1	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике.	1		
2	Высокий и низкий старт до 40 м.	1		
3	Стартовый разгон.	1		
4	Бег на результат на 100 м.	1		
5	Эстафетный бег.	1		
6	Бег в равномерном темпе 20 мин.	1		
7	Бег на 3000 м.	1		
8	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1		
9	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1		

10	Метание мяча 150 гр с полного разбега	1		
11	Метание мяча на заданное расстояние.	1		
12	Метание мяча на дальность.	1		
13	Метание гранаты.	1		
14	Метание гранаты с укороченного разбега.	1		
15	Метание гранаты с полного разбега.	1		
16	Метание гранаты на дальность	1		
17	Бросок набивного мяча из различных исходных положений.	1		
18	Длительный бег до 20 мин.	1		
19	Бег с препятствиями.	1		
20	Эстафетный бег.	1		
21	Кросс 3 км.	1		
	Раздел 2 Гимнастика			
22	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по гимнастике.	1		
23	Повороты кругом в движении.	1		
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре	1		
25	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1		
26	Упражнения с набивными мячами.	1		
27	Упражнения со штангой.	1		
28	Упражнения на тренажёрах.	1		

29	Упражнения со скакалкой.	1		
30	Подъём в упор силой.	1		
31	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1		
32	Прыжок ноги врозь через коня в длину.	1		
33	Прыжок ноги врозь через коня в длину.	1		
34	Длинный кувырок через препятствия.	1		
35	Стойка на руках.	1		
36	Стойка на руках.	1		
37	Стойка на руках.	1		
38	Переворот боком.	1		
39	Переворот боком.	1		
40	Комбинации из ранее освоенных элементов.	1		
41	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1		
42	Упражнения на бревне	1		
43	Акробатические упражнения	1		
44	Акробатические упражнения.	1		
45	Акробатические упражнения.	1		
46	Акробатические упражнения.	1		
47	Эстафеты	1		
48	Эстафеты	1		
	Раздел 3 Лыжная подготовка			
49	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лыжной подготовке.	1		

50	Переход с одновременных ходов на одновременные.	1		
51	Переход с одновременных ходов на одновременные.	1		
52	Переход с одновременных ходов на одновременные.	1		
53	Преодоление подъёмов и препятствий.	1		
54	Преодоление подъёмов и препятствий.	1		
55	Преодоление подъёмов и препятствий.	1		
56	Преодоление подъёмов и препятствий.	1		
57	Преодоление подъёмов и препятствий.	1		
58	Элементы тактики лыжных гонок.	1		
59	Прохождение дистанции до 5 км. (д) и до 6 км. (ю)	1		
60	Правила проведения самостоятельных занятий.	1		
61	Правила соревнований.	1		
62	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1		
63	Первая помощь при травмах и обморожениях.	1		
64	Особенности физической подготовки лыжника.	1		

65	Прохождение дистанции 3 км.	1		
	Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)			
66	Инструктаж ТБ на уроках ФК по спортивным играм.	1		
67	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1		
68	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
69	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
70	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
71	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1		
72	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
73	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		
	Спортивные игры (футбол)			
74	Стойка игрока, перемещение.	1		
75	Остановка и передача мяча.	1		
76	Ведение без мяча и с мячом	1		
77	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения.	1		
78	Ведение мяча в движении.	1		
79	Удары по мячу с разных дистанций.	1		
80	Учебная игра. Мини-футбол.	1		
	Спортивные игры (волейбол)			

81	Варианты подачи мяча.	1		
82	Варианты нападающего удара через сетку.	1		
83	Блокирование нападающих ударов.	1		
84	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1		
85	Игра по правилам.	1		
86	Игра по правилам.	1		
87	Игра по правилам.	1		
	Раздел: Лёгкая атлетика			
88	Инструктаж ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике.	1		
89	Высокий и низкий старт до 40 м.	1		
90	Бег на результат на 100м	1		
91	Эстафетный бег.	1		
92	Бег а 3000м.	1		
93	Прыжки в длину с разбега.	1		
94	Прыжки в длину с разбега	1		
95	Прыжки в длину с разбега.	1		
96	Длительный бег до 20 мин.	1		
97	Челночный бег	1		
98	Бег с препятствиями	1		
99	Старты из различных и.п.	1		
100	Эстафеты	1		
101	Бег на 60 м	1		

102	Бег на 200 м.	1		
-----	---------------	---	--	--

Тематическое планирование уроков 11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1 четв	Лёгкая атлетика	15		
1	Вводный урок Физическая культура в обществе. Инструктаж по ТБ.	1 час		
2	Финиш бега на различные дистанции. Совершенствование	1 час		
3	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час		
4.	Челночный бег 10×10. Совершенствование	1 час		
5.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час		
6.	Старт в эстафетном беге. Совершенствование	1 час		
7	Совершенствование. Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю)	1 час		
8	Развитие скоростно – силовых способностей. Совершенствование	1 час		
9	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	1 час		
10	Развитие скоростно- силовых способностей. Совершенствование	1 час		
11	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Совершенствование	1 час		
12	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам Совершенствование	1 час		
13	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час		
14	Совершенствование Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1 час		
15	Прыжки в длину Совершенствование	1 час		
	Спортивные игры	12 часов		
16	Вводный новая тема Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1 час		
17	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
18	передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении Совершенствование	1 час		
19	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
20	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
21	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
22	Совершенствование Броски по кольцу в движении;	1 час		
23	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
24	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1 час		

	Совершенствование			
25	Взаимодействие игроков нападения и защиты; Совершенствование	1 час		
26	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
2 четв	Спортивные игры	12 часов		
27	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час		
28	Вводный новая тема Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1 час		
29	Нападающий удар; .Совершенствование	1 час		
30	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
31	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
32.	Блокирование; Совершенствование	1 час		
33	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
34.	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
35.	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
36	Страховка у сетки Совершенствование	1 час		
37	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
38	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час		
39	Страховка у сетки; двусторонняя игра тема Совершенствование	1 час		
	Гимнастика	16 часов		
40	Вводный новая Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)-упражнения из ранее изученных элементов. (ю)	1 час		
41	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Совершенствование	1 час		
42	Висы и упоры. Развитие силовых способностей Совершенствование	1 час		
43	Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час		
44	Вводный новая тема Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1 час		
45	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час		
46	Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час		
47	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час		
48	Вводный новая тема Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов	1 час		
	Лыжная подготовка	25 часов		

	(ю).Совершенствование			
73	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости. Совершенствование	1 час		
	Гимнастика	16 часов		
74	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Совершенствование	1 час		
75	Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час		
76	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) Совершенствование	1 час		
77	Вводный новая тема Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.)	1 час		
78	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час		
79	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час		
80	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись .Совершенствование	1 час		
4 четв	Гимнастика	8 часов		
81	Вводный новая тема Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики	1 час		
82	-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками Совершенствование	1 час		
83	Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Совершенствование	1 час		
84	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов Упражнения с гантелями, гирями Совершенствование	1 час		
85	Вводный новая тема Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.	1 час		
86	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Совершенствование	1 час		
87	Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 час		
88	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 час		
	Лёгкая атлетика	7 часов		
89	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты	1 час		
90	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1 час		
91	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1 час		
92	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час		

93	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час		
94	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час		
95	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час		
	Кроссовая подготовка	7 часов		
96	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.	1 час		
97	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Совершенствование	1 час		
98	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час		
99	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час		
100	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час		
101	Преодоление полосы препятствий Совершенствование	1 час		
102	Резервный урок	1 час		

Контрольные нормативы 10 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Контрольные нормативы 11 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
		Мальчики			Девочки				
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек			9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд			4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек			3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд			13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин						10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин			12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места			230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине			14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре			32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя			15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа			55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин			4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин			10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин			14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин			25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин			Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз			70	65	55	80	75	