

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 г.ГРЯЗОВЦА»

ПРИНЯТО
На заседании педагогического совета
(протокол №1 от 30 августа 2021 года)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10-11 класс

О.Г. Дебелая,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная
категория

г. Грязовец
2021 год

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» (*базовый уровень*) разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с последующими изменениями);

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждена Министерством просвещения Российской Федерации 24.12.2018;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О Федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16-з);

- Учебник для общеобразовательных организаций (*базовый уровень*) «Физическая культура. 10-11 классы»/ В.И. Лях. – 7-е издание, - М.: Просвещение, 2019 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение

оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

1.2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего

знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

- **Универсальные учебные действия:**

✓ **Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

✓ **Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в

отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

✓ **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

– осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

✓ **Предметные результаты:**

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

Выпускник на базовом уровне научится:

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

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- 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 (102 часа)

10 класс (102 часа)

Раздел.1 Общеэкономические и исторические сведения (в течение урока)

Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие физической культуры личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля за индивидуальной деятельностью. Основы организации двигательного режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел.2 Базовые виды спорта школьной программы (102 часа)

Баскетбол. (14 часов) Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передач мяча.

Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей.

Волейбол. (14 часов) Правила техники безопасности. Совершенствование техники приема и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей.

Футбол. (6 часов) Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей.

Гимнастика с элементами акробатики. (18 часов) Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие физических способностей.

Легкая атлетика. (24 часа) Правила техники безопасности. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие физических способностей.

Лыжная подготовка. (21 час) Правила техники безопасности. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Элементы тактики лыжных ходов. Развитие физических способностей. Специально-подготовительные упражнения.

Прикладная физическая подготовка. (5 часов) Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; кроссовая подготовка.

11 класс (102 часа)

Раздел.1 Общеоретические и исторические сведения (в течение урока)

Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды

физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля за индивидуальной деятельностью. Основы организации двигательного режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел.2 Базовые виды спорта школьной программы (102 часа)

Баскетбол. (14 часов) Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей.

Волейбол. (14 часов) Правила техники безопасности. Совершенствование техники приема и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей.

Футбол. (6 часов) Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей.

Гимнастика с элементами акробатики. (18 часов) Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие физических способностей.

Легкая атлетика. (24 час) Правила техники безопасности. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие физических способностей.

Лыжная подготовка. (21 час) Правила техники безопасности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Развитие физических способностей. Специально-подготовительные упражнения.

Прикладная физическая подготовка. (5 часов) Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; кроссовая подготовка

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Как правильно тренироваться. Утренняя гимнастика. Простейшие приемы самомассажа. Сеансы саморегуляции психических и физических состояний. Совершенствование координационных способностей. Ритмическая гимнастика для девушек. Атлетическая гимнастика для юношей. Роликовые коньки. Оздоровительный бег. Дартс. Аэробика. Туризм.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока (раздела)	Кол-во часов
10 класс		
1	Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения	В течение урока
2	Раздел 2 Базовые виды спорта школьной программы (102 часа)	
2.1	Легкая атлетика	24 часа
2.1.1	«Правила техники безопасности. Совершенствование техники спринтерского бега»	1
2.1.2	«Совершенствование техники спринтерского бега»	5
2.1.3	«Совершенствование техники длительного бега»	3
2.1.4	«Совершенствование техники прыжка в длину с разбега»	3
2.1.5	«Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега»	3
2.1.6	«Совершенствование техники метания в цель и на дальность»	4
2.1.7	«Развитие физических способностей»	5
2.2	Баскетбол:	14 часов
2.2.1	«Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений».	1
2.2.2	«Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча»	3
2.2.3	«Совершенствование техники бросков мяча. Развитие физических способностей »	4
2.2.4	«Совершенствование техники защитных действий. Развитие физических способностей »	2
2.2.5	«Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Развитие физических способностей »	2
2.2.6	«Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей»	2
2.3	Волейбол:	14 часов
2.3.1	«Правила техники безопасности. Совершенствование техники приема и передач мяча»	1
2.3.2	«Совершенствование техники приема и передач мяча»	3
2.3.3	«Совершенствование техники подач мяча. Развитие физических способностей»	3
2.3.4	«Совершенствование техники нападающего удара. Развитие физических способностей »	3
2.3.5	«Совершенствование техники защитных действий. Развитие физических способностей»	2

2.3.6	«Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей»	2
2.4	Футбол	6 часов
2.4.1	«Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек»	1
2.4.2	«Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Развитие физических способностей »	1
2.4.3	«Совершенствование техники ведения мяча. Развитие физических способностей »	2
2.4.4	«Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом»	1
2.4.5	«Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей»	1
2.5	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов
2.5.1	«Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров»	1
2.5.2	«Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров»	5
2.5.3	«Освоение и совершенствование опорных прыжков»	3
2.5.4	«Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие физических способностей»	5
2.5.5	«Развитие физических способностей»	4
2.6	Лыжная подготовка	21 час
2.6.1	«Правила техники безопасности. Переход с одновременных ходов на попеременные»	1
2.6.2	«Переход с одновременных ходов на попеременные. Специально-подготовительные упражнения»	4
2.6.3	«Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Специально-подготовительные упражнения»	5
2.6.4	«Элементы тактики лыжных ходов. Специально-подготовительные упражнения»	4
2.6.5	«Развитие физических способностей»	7
2.7	Прикладная физическая подготовка	5 часов
2.7.1	«Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования»	2
2.7.2	«Кроссовая подготовка»	3
3	Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	Самостоятельная работа
	Промежуточная аттестация	Средний балл
	Всего за год	102 часа
11 класс		

1	Раздел1. Общетеоретические и исторические сведения	В течение урока
2	Раздел.2 Базовые виды спорта школьной программы (102 часа)	
2.1	Легкая атлетика	24 часа
2.1.1	«Правила техники безопасности. Совершенствование техники спринтерского бега»	1
2.1.2	«Совершенствование техники спринтерского бега»	5
2.1.3	«Совершенствование техники длительного бега»	3
2.1.4	«Совершенствование техники прыжка в длину с разбега»	3
2.1.5	«Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега»	3
2.1.6	«Совершенствование техники метания в цель и на дальность»	4
2.1.7	«Развитие физических способностей»	5
2.2	Баскетбол:	14 часов
2.2.1	«Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений».	1
2.2.2	«Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча»	3
2.2.3	«Совершенствование техники бросков мяча. Развитие физических способностей »	4
2.2.4	«Совершенствование техники защитных действий. Развитие физических способностей »	2
2.2.5	«Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Развитие физических способностей »	2
2.2.6	«Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей»	2
2.3	Волейбол:	14 часов
2.3.1	«Правила техники безопасности. Совершенствование техники приема и передач мяча»	1
2.3.2	«Совершенствование техники приема и передач мяча»	3
2.3.3	«Совершенствование техники подач мяча. Развитие физических способностей»	3
2.3.4	«Совершенствование техники нападающего удара. Развитие физических способностей »	3
2.3.5	«Совершенствование техники защитных действий. Развитие физических способностей»	2
2.3.6	«Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей»	2
2.4	Футбол	6 часов
2.4.1	«Правила техники безопасности. Совершенствование	1

	техники передвижений, остановок, поворотов и стоек»	
2.4.2	«Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Развитие физических способностей»	1
2.4.3	«Совершенствование техники ведения мяча. Развитие физических способностей»	2
2.4.4	«Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом»	1
2.4.5	«Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей»	1
2.5	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов
2.5.1	«Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров»	1
2.5.2	«Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров»	5
2.5.3	«Освоение и совершенствование опорных прыжков»	3
2.5.4	«Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие физических способностей»	5
2.5.5	«Развитие физических способностей»	4
2.6	Лыжная подготовка	21 час
2.6.1	«Правила техники безопасности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни»	1
2.6.2	«Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Специально-подготовительные упражнения»	4
2.6.3	«Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Специально-подготовительные упражнения»	5
2.6.4	«Элементы тактики лыжных ходов. Специально-подготовительные упражнения»	4
2.6.5	«Развитие физических способностей»	7
2.7	Прикладная физическая подготовка	5 часов
2.7.1	«Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования»	2
2.7.2	«Кроссовая подготовка»	3
3	Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	Самостоятельная работа
	Промежуточная аттестация	Средний балл
	Всего за год	102 часа

Контрольно-оценочные материалы

Физическая подготовленность обучающихся.

показатель	пол	10 класс		
		Высокий	Средний	низкий
<i>Скоростные способности</i>				
Бег 30 м, с	Ю	4,8 и <	5,2-5,5	5,6 и >
	Д	4,9 и <	5,4-5,8	5,9 и >
Бег 60 м, с	Ю	-	-	-
	Д	9,7 и <	-	10,7 и >
Бег 100 м, с	Ю	14,3 и <	-	15,3 и >
	Д	-	-	-
<i>Скоростно-силовые способности</i>				
Прыжок в длину с места, см	Ю	240	220	190
	Д	210	185	170
Метание набивного мяча 1 кг из положения стоя, см	Ю	1262	1083	900
	Д	1083	970	860
<i>Координационные способности</i>				
Челночный бег 3х10 м, с	Ю	7,2	7,7	8,1
	Д	8,4	8,9	9,5
<i>Выносливость</i>				
6-минутный бег, м	Ю	1500	1350	1100
	Д	1300	1150	900
Поднимание туловища из и.п. лежа, количество раз за 30 с	Ю	23	20	16
	Д	21	17	14
Поднимание туловища из и.п. лежа, количество раз за 1 мин	Ю	-	-	-
	Д	52	45	37
Прыжки через скакалку, количество раз в мин	Ю	-	-	-
	Д	135	130	120
Отжимание в упоре лежа, количество раз	Ю	40	25	15
	Д	16	12	8
Бег на 1000 м, мин	Ю	3,48	4,03	4,28
	Д	4,36	5,18	5,48
<i>Силовые способности</i>				
Подтягивания из виса (Ю), из виса лежа (Д), количество раз	Ю	11	9	7
	Д	16	12	7
<i>Гибкость</i>				
Наклон вперед из положения стоя, см	Ю	15	9-12	5
	Д	15	9-12	5
Наклон вперед из положения сидя, см	Ю	26	16	5
	Д	21	16	10

