

Частное образовательное учреждение
«Православная школа во имя Святой Троицы»

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Алтунина С.Ю.
(Алтунина С.Ю.)
Протокол № 1
от «24» 08 2018г

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Зинчук А.А. (Зинчук А.А.)
«26» 08 2018 г

«Утверждаю»
Директор ЧОУ «Православная школа
во имя Святой Троицы»
Рублик В.И. (Рублик В.И.)
Приказ № 1 от «24» 08 2018г



Рабочая программа
по предмету « Физическая культура»
11 класс
учителя Кузина Владимира Сергеевича

г.Ангарск, 2018

Раздел 1. Пояснительная записка.

Программа составлена на основе на основе требований к результатам освоения ООП ООО (ФК ГОС) ЧОУ «Православная школа во имя Святой Троицы» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», авторы - составители В. И. Лях и А. А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012 г.

Раздел 2. Содержание рабочей программы учебного курса

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

3. Количество учебных часов

В год – 99 часов, по 3 часа в неделю

4. Цели обучения

Формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

Задачи физического воспитания учащихся 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.

Раздел 3

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Темы раздела	Количество часов
	Основы знаний о физической культуре	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы. Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой. Основы техники безопасности и профилактика травматизма. Способы физической деятельности с обще прикладной направленностью. Меж предметные связи.	В процессе уроков
1	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности л/атлетика. Подвижные и спортивные игры, оказание первой медицинской помощи. Совершенствование техники спринтерского бега высокий старт и стартовый разгон. Выносливость. Скорость. Сила. Совершенствование техники длительного бега. Силовая выносливость. Общая выносливость. Совершенствование техники прыжков Прыжки в длину, в высоту. Эстафетный бег. Скоростно - силовые качества. Спринтерский бег. Совершенствование техники метания. Метание (мяча, гранаты).	33
2	Волейбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники приемов и передач. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники игры. Развитие двигательных качеств.	18
3	Гимнастика	Осваивать и совершенствовать гимнастику с элементами акробатики. Осваивать и совершенствовать упражнения в висах и упорах. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки. Осваивать и совершенствовать гибкость и упражнения в равновесии.	15
4	Лыжная подготовка	Теоретические сведения. Навыки и умения классических (попеременных, одновременных, бесшажных) и коньковых ходов. Подъемы, спуски. Развитие двигательных качеств (прохождение дистанций)	18

5	Баскетбол	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Психические процессы во время игры. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники ловлю и передачи мяча. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений, владение мячом. Совершенствование техники игры.	18
	Итого		102

Раздел 4
Календарно - тематический план

№ урока	Раздел	Тема урока	К-во ч.	Дата	Виды, формы контроля
1.	Раздел 1 Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б Высокые и низкие старты на 30-60 м.	1		Устный опрос.
2.		Техника спринтерского бега.	1		
3.		Бег 100 м.	1		Индивидуальный контроль
4.		Бег 30, 60 м. на результат.	1		
5.		Бег 100 м. на результат.	1		
6.		Бег 100 - 200м.	1		Индивидуальный контроль
7.		Равномерный бег до 15-20 мин.	1		Корректировка техники
8.		Прыжок в длину с разбега	1		
9.		Прыжок в длину с разбега	1		
10.		. Метания малого мяча 150 гр.	1		
11.		Эстафетный бег	1		Индивидуальный контроль
12.		Длительный бег на выносливость.	1		
13.		Техника метания гранаты 500гр.	1		Корректировка техники

14.		Метание гранаты 500 гр.с места, с разбега.	1		
15.		Метание гранаты 500 гр.с места, с разбега.	1		
16.		Эстафетный бег. «Игра «Лапта».	1		Индивидуальный контроль
17.		Передача эстафетной палочки.	1		Корректировка техники
18.		Подтягивание: из виса лежа.	1		
19.	Раздел 2 Волейбол	ТБ на уроке. Спортивных игра.	1		Устный опрос.
20.		Техника верхней и нижней передачи.	1		
21.		Техника верхней и нижней передачи.	1		Индивидуальный контроль
22.		Блокирование после нападающего удара.	1		
23.		Нижняя и верхняя прямая.	1		Корректировка техники
24.		Техника нападающего удара.	1		
25.		Блокирование после нападающего удара	1		Индивидуальный контроль
26.		Учебная игра.	1		
27.		Совершенствование тактики игры.	1		
28.		Совершенствование тактики игры.	1		Корректировка техники
29.		Закрепление техники нападающего удара.	1		
30.		Совершенствование техники блокирования.	1		Индивидуальный контроль
31.		Закрепление техники действия в игре	1		
32.		Совершенствование нижней прямой подачи.	1		
33.		Нападающий удар.	1		
34.		Учебная игра по правилам.	1		Корректировка техники
35.		Нападающий удар и техника приёма мяча.	1		
36.		Учебная игра, тактические и технические действия.	1		
37.	Раздел 3 Гимнастика	ТБ при занятиях гимнастикой.	1		Устный опрос.
38.		Освоение акробатических упражнений.	1		
39.		Освоение ОРУ.	1		Индивидуальный контроль
40.		Акробатические упражнения	1		

41.		Равновесие.	1		Корректировка техники
42.		Техника опорного прыжка	1		
43.		Техника опорного прыжка	1		Индивидуальный контроль
44.		Упражнения в висах и упорах.	1		
45.		Техника лазанья по канату при помощи только рук.	1		Индивидуальный контроль
46.		Закрепление техники лазанье по канату.	1		
47.		Лазанье по канату, висы и упоры.	1		Корректировка техники
48.		Совершенствование техники опорного прыжка.	1		
49.		Прыжки через скакалку.	1		
50.		Прыжки через скакалку.	1		
51.		Прыжки через скакалку.	1		
52.	Раздел 4 Лыжная подготовка	Т/ Б по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви.	1		Устный опрос.
53.		Попеременный- двухшажный ход.	1		Индивидуальный контроль
54.		Техника попеременного двухшажного хода.	1		
55.		Попеременный ход	1		Корректировка техники
56.		Одновременный бесшажный ход.	1		
57.		Одновременный бесшажный ход.	1		Индивидуальный контроль
58.		Прохождения дистанции до 2-4 км.	1		
59.		Переход с хода на ход	1		
60.		Одновременный двухшажный ход.	1		
61.		Одновременный двухшажный ход.	1		Корректировка техники
62.		Прохождения дистанции до 4 км.	1		Индивидуальный контроль
63.		Переход с хода на ход.	1		
64.		Подъёмы, спуски, торможение.	1		
65.		Прохождения дистанции от 1000-2000м.	1		
66.		Прохождение отрезков	1		Индивидуальный

		до 1000 м. и более			контроль
67.		Коньковый ход	1		
68.		Передвижение до 4 км.	1		
69.		Переход с хода на ход.	1		
70.	Раздел 5 Баскетбол	Т/Б при занятиях баскетболом.	1		Устный опрос.
71.		Перемещение и остановки.	1		
72.		Перемещения, остановки, техника ведения мяча.	1		Корректировка техники
73.		Учебная игра.	1		Индивидуальный контроль
74.		Ведение мяча в движении	1		
75.		Броски мяча с места.	1		
76.		Индивидуальной техника защиты	1		
77.		Тактика игры. Броски мяча с места.	1		Индивидуальный контроль
78.		Техника защитных действий.	1		
79.		Индивидуальная защита игрока.	1		Корректировка техники
80.		Закрепление техники владения мячом.	1		Индивидуальный контроль
81.		Индивидуальное владение мячом.	1		
82.		Тактика свободного нападения.	1		
83.		Позиционное нападение	1		
84.		Тактик игры в защите: штрафной бросок.	1		Индивидуальный контроль
85.		Взаимодействие трёх игроков.	1		
86.		Встречные передачи.	1		
87.		Подвижные игры, эстафеты	1		
88.	Раздел 6 Легкая атлетика	ТБ при занятии лёгкой атлетикой.	1		Устный опрос.
89.		Низкий старт. Бег 30, 60 м.	1		Корректировка техники
90.		Развитие скорости. Ускорения	1		Индивидуальный контроль
91.		Бег 100 м.	1		
92.		Закрепление техники метания гранаты 500 гр.	1		
93.		Техника метания гранаты 500 гр.	1		
94.		Эстафетный бег.	1		
95.		ОФП. Пресс за 60 сек.	1		Индивидуальный контроль

96.		Развитие выносливости. Бег 2000 м	1		
97.		Метание гранаты 500 гр.(зачет)	1		Индивидуальный контроль
98.		Бег 2000 м. с изменением скорости от 30 до 400 м.	1		
99.		. Бег 2000 м. с изменением скорости от 30 до 400 м.	1		Корректировка техники
100.		Бег 2000 м. с изменением скорости от 30 до 400 м.	1		Корректировка техники
101.		Развитие выносливости. Кросс 3000м. ОФП	1		Индивидуальный контроль
102.		Развитие выносливости. Кросс 3000м.	1		

Раздел 5

Требования к уровню подготовки обучающихся

Выпускник научится:

- * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- « характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- * определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- * разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- * характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- * характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- * использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- * взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- * проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

- * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- * выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- * выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- * выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень подготовки обучающихся

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Обучающиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Раздел 6

Перечень контрольных работ

№ п./п.	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Скоростные	Бег 100 м.
2.	Координационные	Челночный бег 3x10. Последовательное выполнение бокового переворота два раза слитно. Метание гранаты на дальность.
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места.
4.	Выносливость	6-минутный бег. Кросс 5000 м.
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя. Шпагат.
6.	Силовые	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание туловища, лёжа на спине. Отжимание от пола. Приседание на одной ноге.

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий. Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

Критерии и нормы оценки знаний умений и навыков.

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. При выполнении минимальных требований к подготовленности, учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценки ставятся за технику выполнения и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умения учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний используют различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с тестами. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.

Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса.

По технике владения двигательными действиями (умения, навыки).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются: наблюдение, вызов ученика для показа, выполнение упражнений, комбинированный.

Раздел 7

Информационно-методическое обеспечение

Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2012
2. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.

Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н. Крайнов
 3Физическая культура 5-7 классы. / М.Я.Виленский. - М., 2012.
 4.Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. / УМК В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М., 2012.

Дополнительная литература.

- 1.Тесты в физическом воспитании школьников / В.И.Лях. - М.2013г.
- 2.Журналы: Физическая культура в школе. 1-8. 2008 - 2013г.
- 3.Методика преподавания гимнастики в школе /П.К.Петров. – М. 2013.
- 4.Лыжная подготовка / О.Н.Антонова, В.С.Кузнецов. - М. 2012.
- 5.Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе / В.С.Кузнецов. Г.А. Колодницкий. - М., 2002.
- 6.Твой олимпийский учебник / В.С. Родниченко. - М., 2001.
- 7.Физическая культура (гармоническое развитие детей средствами гимнастики) / И.А.Винер, Н.М. Горбулина. О.Д. Цыганкова. - М. 2012.
8. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. / Г.Т.Питерских. - М. 2012.
- 9.Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М., 2012.
- 10.Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» г. Рязань
- 11.Журналы: физическая культура в школе. 1-8, 2012 – 2013
- 12.Физическая культура 10-11 классы. /В.И.Лях.- М., 2011
- 13.Энциклопедия физических упражнений. / Ежи Талага. – М., 1998
- 15.Анатомия упражнений для спины / Стриано Филипп. – М.: Эксмо, 2012.
- 17.Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.,2013
18. Лыжная подготовка / О.Н.Антонова, В.С.Кузнецов. - М. 2012.
- 19Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе / В.С.Кузнецов. Г.А. Колодницкий. - М., 2002.
- 20Журналы: Физическая культура в школе. 1-8. 2008 - 2012г.

Средства обучения

1. Печатные пособия (таблицы, схемы, репродукции картин, плакаты, демонстрационные карточки, альбомы демонстрационного и раздаточного материала)
2. Информационно-коммуникативные средства (электронные библиотеки, игровые программы)
3. Экранно-звуковые пособия (слайды, диафильмы, видеофильмы)

Приложение

Требование к физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/ п	физиче- ские способ- ности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высо- кий	Низкий	Средний	Высо- кий
1	Ско- ростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 ниже	-и 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

				5,1		4,3	6,1		4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			