

**муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа № 1 имени адмирала
Алексея Михайловича Калинина»**

РАССМОТРЕНА на
заседании МС (протокол от
26.08.2022 г. №1),
с изменениями, принятыми
решением МС (протокол от
25.08.2023 №1).

ПРИНЯТА
решением педагогического
совета (протокол от
29.08.2022 №1),
с изменениями, принятыми
решением педагогического
совета (протокол от
28.08.2023 №1).

УТВЕРЖДАЮ
(приказ от 29.08.2022 № 133-
01),
с изменениями,
утверждёнными
приказом от 28.08.2023 № 114.

Директор _____ И.И. Белова



**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
10-11 класс
(базовый уровень)**

Разработчик программы:
О.В. Бойцова, учитель
физкультуры

Содержание программы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» _____ 3 стр.
2. Содержание учебного предмета _____ 10 стр.
3. Тематическое планирование _____ 14 стр.

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);

-приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями);

-Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189;

-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);

-В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций.- Москва: «Просвещение», 2015 г.

-Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам МОУ «Школа № 1 им. адмирала А.М. Калинина»

1) Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.1. Личностные результаты.

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;

– 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.

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;

– 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.

1.2. Метапредметные результаты.

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.

Планируемые универсальные учебные действия:

Регулятивные.

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.

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.

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.

1.3. 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

«Физическая культура» (базовый уровень):

10 класс

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

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.*

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

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

«Физическая культура» (базовый уровень):

Физическая культура и здоровый образ жизни

Содержание:

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

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.*

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

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

**Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений
10-11 класс**

Тема урока	Материалы, представляющие данную часть программы	Всего часов
<p>Правила ТБ.</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: передвижения, «Охотник», «Обманный мяч».</p> <p>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу средней частью подъёма; резаные удары; удар по мячу серединой лба; удар боковой частью лба; удар по мячу серединой лба в прыжке; удар головой с разбега; остановка катящегося мяча подошвой; остановка мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча: «по спирали»; ведение мяча через линии поля.</p> <p>Совершенствование техники защитных действий: отбор мяча толчком плеча в плечо; отбор мяча подкатом.</p> <p>Совершенствование техники перемещений и владения мячом: обманные движения (финты: уходом; ударом ногой; остановкой).</p> <p>Совершенствование тактики игры: тактические действия в защите (зонная система; персональная система; смешанная защита); тактические действия в нападении (индивидуальные; групповые; командные).</p> <p>Развитие физических способностей: упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.</p>	<p>Футбол</p>	<p>6</p>

3) Тематическое планирование 10 класс.

	Наименование разделов и тем	Всего часов	Оценочные зачеты	Проекты
	<p>Основы знаний о физической культуре:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Т.Б во время урока физической культуры, история, основные правила проведения соревнований по разделам и темам. 2. Правовые основы физической культуры и спорта. 3. Понятие о физической культуре личности. 4. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. 5. Правила поведения, техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями. 6. Основные формы и виды физических упражнений. 7. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. 8. Адаптивная физическая культура. 9. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. 10. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. 11. Основы организации двигательного режима. 12. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. 13. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. 14. Способы регулирования массы тела человека. 15. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. 16. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. 17. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. 	(как компонент урока).		
	Лёгкая атлетика	16	10	
	Баскетбол	10	1	1
	Гимнастика	8	2	
	Плавание	8	2	

	Лыжная подготовка	12	2	
	Футбол	6	0	
	Волейбол	8	1	1
	Итого:	68	18	2

Тематическое планирование 11 класс.

	Наименование разделов и тем	Всего часов	Оценочные зачёты	Проекты
	1. Основы знаний: 2. Правовые основы ф.к. и с. 3. Понятие о физической культуре личности. 4. Правила поведения, т/б и предупреждение травматизма. 5. Основные формы и виды физ.упр. 6. Особенности урочных и неурочных форм занятий физ.упр. 7. Формы и средства контроля индивидуальной физкультур. деятельности. 8. Основы организации двигат. режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. 9. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. 10. Способы регулирования массы тела человека. 11. Вредные привычки и их профилактика. 12. Современные спортивно-оздоровительные системы физ.упр. 13. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	(как компонент урока)		
	Лёгкая атлетика	24	11	
	Гимнастика	14	6	
	Баскетбол	10	1	1
	Волейбол	10	1	1
	Лыжная подготовка	12	2	
	Плавание	14	5	

	Бадминтон	6	0	
	Мини-футбол	6	0	
	ОФП	6	0	
	Итого:	102	26	2

Оценочные материалы

Критерии оценочного теста 10-11 классы.

Упражнения	девушки			юноши								
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно						
Лёгкая атлетика: Прыжки в высоту (техника) На результат, см	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки						
10 класс							120	115	105	135	130	115
11 класс							120	115	105	135	130	120
Лёгкая атлетика: Прыжки в длину с разбега (техника) На результат с места, см	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки						
10 класс							210	185	170	240	220	190
11 класс							215	190	175	250	230	195
На результат с разбега,												

см						
10 класс	375	340	300	440	400	340
11 класс	380	340	310	460	420	370
Лёгкая атлетика: Метание гранаты (техника) На результат, м. см	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки
10 класс	18	13	11	32	26	22
11 класс	23	18	12	38	32	26
Лёгкая атлетика: Бег 100 м., сек	17.5	18.0	18.5	14.3	14.8	15.3
Челночный бег 3×10 м, с						
10 класс	8.4	8.9	9.5	7.2	7.7	8.1
11 класс	8.6	9.2	9.7	7.2	7.8	8.2
Лёгкая атлетика: Бег 6 мин., метров						
10 класс	1300	1150	900	1500	1350	1100
11 класс	-	-	-	-	-	-
Лёгкая атлетика: Бег 2000 метров.	Без учёта времени					
Лёгкая атлетика: Бег на 1000 м, с						
10 класс	262	311	329	262	294	310

11 класс	209	242	257	203	233	249
Лёгкая атлетика: Бег 3000 метров.				Без учёта времени		
Баскетбол: бросок в движении (техника)	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки
Баскетбол: штрафной бросок (техника)	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки
Баскетбол: бросок в прыжке (3 броска)	3 попадания	2 попадания	1 попадание	3 попадания	2 попадания	1 попадание
Баскетбол: олимпиадное задание						
10 класс	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки
11 класс	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки
Гимнастика: комбинация по акробатике	Правильная техника выполнения всех элементов	2 ошибки	3 ошибки	Правильная техника выполнения всех элементов	2 ошибки	3 ошибки
Гимнастика: три кувырка вперёд, с						
10 класс	3.7	4.5	5.5	3.3	4.0	4.7
11 класс	3.6	4.2	4.9	3.6	4.2	4.7
Гимнастика: опорный прыжок	Правильная техника выполнения	1 ошибка	2 ошибки	Правильная техника выполнения	1 ошибка	2 ошибки

Гимнастика: лазание по г.канату	На высоту 6 м	На высоту 4 м	На высоту 2 м	Без помощи ног на скорость	Без помощи ног	С помощью ног
Гимнастика: комбинация на г.брусьях	Правильная техника выполнения всех элементов	2 ошибки	3 ошибки	Правильная техника выполнения всех элементов	2 ошибки	3 ошибки
Гимнастика: комбинация на г.перекладине	-----	-----	-----	Правильная техника выполнения всех элементов	2 ошибки	3 ошибки
Гимнастика: комбинация на г.кольцах	-----	-----	-----	Правильная техника выполнения всех элементов	2 ошибки	3 ошибки
Гимнастика: комбинация на г.бревне	Правильная техника выполнения всех элементов	2 ошибки	3 ошибки	-----	-----	-----
Лыжная подготовка: 5 км 3 км	19.00 мин/сек	20.00 мин/сек	21 мин/сек	27.00 мин/сек	29.00 мин/сек	31.00 мин/сек
Волейбол: Верхняя передача Нижняя передача Верхняя подача	25 25 3 попадания из 3 в площадку 3 попадания	15 15 2 попадания из 3 в площадку 2 попадания	5 5 1 попадание из 3 в площадку	25 25 3 попадания из 3 в площадку	15 15 2 попадания из 3 в площадку	5 5 1 попадание из 3 в площадку

Нападающий удар	из 3 в площадку	из 3 в площадку	1 попадание из 3 в площадку	3 попадания из 3 в площадку у	2 попадания из 3 в площадку	1 попадание из 3 в площадку
Волейбол: олимпиадное задание 10 класс 11 класс	1 ошибка Без ошибок	2 ошибки 1 ошибка	3 ошибки 2 ошибки	1 ошибка Без ошибок	2 ошибки 1 ошибка	3 ошибки 2 ошибки
Плавание: Плавание на боку На расстояние 400 м (10 класс) 500 м (11 класс) 50 м на результат Транспортировка утопающего	Правильная техника Одним стилем без остановок 25 м	1 ошибка Несколькими стилями без остановок 15 м	2 ошибки Несколькими стилями с остановками 5 м	Правильная техника Одним стилем без остановок 25 м	1 ошибки Несколькими стилями без остановок 15 м	2 ошибки Несколькими стилями с остановками 5 м
Подтягивание из виса (ю), из виса лёжа(д), количество раз 10 класс 11 класс	16 17	12 13	7 9	11 12	9 10	7 8
Отжимание в упоре лёжа, количество раз: 10 класс						

11 класс	16	12	8	40	25	15
	16	12	7	42	26	16
Поднимание туловища из и.п. лёжа, количество раз за 30 сек.:						
10 класс	21	17	14	23	20	16
11 класс	21	17	13	24	20	16
Наклон вперёд из положения сидя, см:						
10 класс	21	16	10	26	16	5
11 класс	19	13	10	20	11	0
Наклон вперёд из положения стоя, см:						
10 класс	15	9-12	5	15	9-12	7
11 класс	20	12-14	5	20	12-14	7
Бег 30 м, с:						
10 класс	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше	4.8 и меньше	5.2-5.5	5.6 и больше
11 класс	-	-	-	4.7 и меньше	5.1-5.4	5.5 и больше