

Одобрено педагогическим советом  
МБОУ СОШ №30 г. Пензы  
26 августа 2022 г., протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 163-од от 26.08.2022  
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы  
\_\_\_\_\_ А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

**«Физическая культура»**

**11 класс**

**(БУП С(К)ОУ, 1 вариант)**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предмета «Физическая культура» составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития, учащихся с ОВЗ на основе:

1. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ № 30 г. Пензы для классов, работающих по Базисному учебному плану специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/2065-П

2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5-9 классы) под ред. В. В. Воронковой, Москва, «Владос», 2000 г., допущенной Министерством образования РФ.

### **Место предмета в учебном плане МБОУ СОШ № 30 г. ПЕНЗЫ**

Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 30 г. Пензы на «Физическая культура» на ступени основного общего образования детей с ОВЗ отводится не менее 102 часов из расчета 3 часа в неделю в 11 классе. Занятия формируются по четвертям.

Время на изучение тем не регламентируется и определяется учителем, исходя из материально-технической базы школы и уровня подготовленности учащихся.

Класс	Количество часов в неделю	Общее количество часов
11	3	102

### **Количество часов для контроля за выполнением практической части программы**

Общее количество часов	102 ч.
Количество испытаний	16 ч.

### **Обоснование внесенных изменений**

При обучении детей с ОВЗ, следует учитывать их особенности:

наличие разнообразных нарушений физического и психического развития, снижение тонуса коры головного мозга (усиление познотонических эффектов); нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы; отставание в росте, весе, непропорциональном телосложении и т.д.; стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях и проявляются только при увеличении физической нагрузки. Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий.

Среди большинства учащихся с ОВЗ наблюдается двигательная недостаточность, которая особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

Учитывая нарушение процессов мыслительной деятельности и сохранения информации у детей с ОВЗ, более широко вводится использование игровых моментов, которые позволяют запомнить алгоритм действий.

В программу внесены изменения:

- введен раздел атлетическая гимнастика;
- большее количество часов отведено на спортивные и подвижные игры.

Снижение объема запоминаемой информации ведет к совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья обучающихся с ОВЗ.

### **Ресурсное обеспечение программы**

#### ***Основная литература:***

1. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб. 1. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 224 с.
2. Воскресенский Г.И. Программа специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательная школа). Сб. 1. – М.: Просвещение, 1981.
3. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.

#### ***Дополнительная литература:***

4. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание со сложными нарушениями развития: учеб. Пособие / Л.Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.
5. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. - М: Советский спорт, 2007. - 608 с.
6. Шипицына Л.М., Иванов Е.С., Данилова Л.А., Смирнова И.А. Реабилитация детей с проблемами в интеллектуальном и физическом развитии. – СПб, 1995

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, атлетическая гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры.

**Легкая атлетика** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Гимнастика** включает физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Атлетическая гимнастика** включает систему разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Обучающиеся овладевают двигательной деятельностью общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. У детей с ограниченными возможностями здоровья повышается психологическая устойчивость к повышенным воздействиям внешних факторов — сопротивляемость заболеваниям (повышение иммунитета), снижается агрессивность, закомплексованность, связанная с нарушениями физических данных, выправляется осанка, повышается психомоторика, развивается умение чувствовать свое тело, использовать свои физические данные.

**Лыжная подготовка** позволяет укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

**Спортивные и подвижные игры** направлены на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений общеучебного характера, разнообразных способов деятельности, приобретение опыта:

- выполнения упражнений по инструкции учителя;
- выполнения правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических

упражнений.

Результаты обучения представлены в Требованиях к уровню подготовки и задают систему итоговых результатов обучения. Эти требования структурированы по трем компонентам: «знать/понимать», «уметь», «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

***Учащиеся должны знать:***

- как оказывать первую помощь при ушибах, переломах;
- требования к спортивной одежде и обуви;
- что такое фигурная маршировка;
- как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии;
- виды и способы смазки лыж;
- что такое тактика игры в волейбол, ее содержание, правила игры;
- как организовать судейство игры в баскетбол, что такое зонная и персональная защита.

***Учащиеся должны уметь:***

- метать мячи;
- толкать ядро;
- выполнять прыжки в высоту;
- обнаружить ошибку в выполнении упражнений товарищем, объяснить ее, помочь исправить;
- выполнять любой опорный прыжок;
- сохранять равновесие в упражнениях;
- подавать команды;
- передвигаться по местности на расстояние до 2 км на скорость;
- в волейболе выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре;
- в баскетболе выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников, броски по корзине различными способами в процессе учебной игры.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

- сохранения и укрепления здоровья.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

Вследствие того, что образование лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не является цензовым (п. 13, ст. 60 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), отметки в баллах, выставляемые обучающимся, также не являются "цензовыми", т.е. они не могут быть приравнены к оценкам учащихся общеобразовательных школ, а являются лишь показателем успешности продвижения воспитанников по отношению к самим себе.

Оценка успеваемости включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов. При оценивании в большей мере учитывается не столько высокий исходный уровень (что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках), сколько индивидуальные темпы продвижения учащегося в развитии своих двигательных способностей, поощрение его стремления к самосовершенствованию, к углублению знаний и ведению здорового образа жизни.

При оценивании принимается во внимание:

- ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок;

- стойкость мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей

**Оценка «5»** ставится, если обучающийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений;

постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста;

выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений.

постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;

выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений;

продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками.

**Оценка «2»** ставится, если обучающийся повторно не имеет спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры;

не продемонстрировал сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств;

не выполнил теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками.

#### **За выполнение упражнений:**

**Оценка «5»** ставится ученику, упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме.

**Оценка «4»** ставится ученику, если упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущены незначительные ошибки.

**Оценка «3»** ставится ученику, если упражнение выполнено со значительными ошибками.

**Оценка «2»** ставится ученику, если упражнение не выполнено.

Положительная отметка должна быть выставлена также учащемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

## ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов, тем и содержания	Всего часов
	<b><i>Легкая атлетика (21 час)</i></b>	
1	Ходьба: с чередованием бега.	1
2	Ходьба: спортивная (обучение).	1
3	Ходьба: пешие переходы до 4-5 км.	1
4	Бег: в гору и под гору с переменной мощностью	1
5	Бег: эстафетный (совершенствование бега 4x200 м)	1
6	Бег: кроссовая подготовка юноши – 1200 м, девушки – до 1000 м.	1
7	Прыжки: в высоту способом «перешагивание».	1
8	Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» (10-12 беговых шагов) совершенствование всех фаз прыжка.	1
9	Метание: закрепление всех видов метания (в цель и на дальность)	1
10	Толкание: толчок набивного мяча (вес 3 кг) стоя боком с места и со скачка.	1
11	Зачетное занятие по легкой атлетике: бег 60 м и 100 м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча из-за головы из исходного положения сидя ноги врозь.	1
12	Ходьба: пешие переходы до 4-5 км за урок.	1
13	Обучение спортивной ходьбе.	1
14	Бег: в гору и под гору с переменной мощностью.	1
15	Кроссовая подготовка: мальчики 1200 м, девочки до 1000 м.	1
16	Прыжки: в высоту способом «перешагивание».	1
17	Прыжки: специальные упражнения в высоту и в длину.	1
18	Метания: закрепление всех видов метаний в цель и на дальность.	1
19	Толкание: толчок набивного мяча (вес 3 кг) стоя боком с места и со скачка.	1
20	Эстафетный бег 4x200.	1
21	Зачетное занятие по легкой атлетике: бег 60 м на скорость, прыжок в длину с места.	1
	<b><i>Гимнастика (14 часов)</i></b>	
22	Построения и перестроения: согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, в колонне; отработка строевого шага.	1
23	ОРУ. Основные положения движений головы, конечностей, туловища; прыжки в полуприседе с продвижением вперед; круговые движения туловища (и.п. рук – за голову, вверх); выпады: вперед с наклоном туловища назад, вперед; вправо, влево с наклоном вперед, в сторону, назад с наклоном назад.	1
24	Дыхательные упражнения: регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс,	1

	эстафеты, прыжки).	
25	Упражнения в расслаблении мышц: приемы расслабления при выполнении упражнений циклического характера; полное расслабление.	1
26	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами на снарядах: С гимнастическим палками: балансирование палки на ладони правой - левой рук; удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2-3 упражнений.	1
27	С набивными мячами: перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы снизу и от груди партнеру; выполнить 5-7 упражнений с набивными мячами.	1
28	Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба с различными положениями рук с предметами; ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча.	1
29	Упражнения на гимнастической стенке: пружинистые приседания, взмахи обеими ногами в сторону (вправо, влево), в висе на стенке (строгий контроль, учет силовых данных).	1
30	Простые и смешанные висы и упоры: вис на одной руке на время (правой, левой) с различными положениями ног; простые комбинации на перекладине.	1
31	Акробатические упражнения: поворот в сторону с двух трех шагов; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост, стойка на руках в вертикальной плоскости.	1
32	Переноска груза и передача предметов: передача мяча при выполнении эстафет; уборка снарядов после занятий.	1
33	Лазанье и перелезание: перелезание через препятствие различной высоты.	1
34	Равновесие: повторение всех видов равновесий; расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках; упражнения в сопротивлении.	1
35	Опорный прыжок: ранее изученными способами через козла с поворотом на 90° - 180° в ширину (высота снаряда до 120 см- для мальчиков, 110 см- для девочек).	1
	<b>Атлетическая гимнастика (10 часов)</b>	
36	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	1
37	Комплекс упражнений с гантелями и штангой для верхнего плечевого пояса.	1
38	Комплекс упражнений для мышц спины.	1
39	Упражнения для мышц пресса.	1
40	Упражнения для мышц пресса.	1
41	Упражнения для мышц ног.	1
42	Упражнения для мышц ног.	1
43	Комплекс упражнений для мышц груди.	1
44	Комплекс упражнений для мышц груди.	1
45	ОФП: подтягивания на перекладине, отжимания от опоры.	1
	<b>Лыжная подготовка (16 часов)</b>	
46	Способы смазки лыж. Подготовка лыжной трассы.	1
47	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1
48	Одновременный одношажный ход (основной вариант).	1
49	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1
50	Плавные переходы с хода на ход.	1

51	Выбор лыжного хода в зависимости от рельефа местности.	1
52	Ознакомление с попеременным четырехшажным ходом (туристический вариант).	1
53	Горная техника: спуски с торможениями и подъемы изученными способами.	1
54	Повторные передвижения на скорость отрезков до 100 м мальчики (4-5 раз); 300-400м (2-3 раза); 200-300 м для девочек (2-3 раза).	1
55	Одновременный двухшажный ход. Совершенствование на учебном кругу 200 м.	1
56	Ознакомление с полуконьковым ходом. Работа рук и ног.	1
57	Ознакомление с одновременным коньковым ходом.	1
58	Ознакомление с попеременным коньковым ходом.	1
59	Передвижение по среднeperесеченной местности на отрезках до 3 км.	1
60	Лыжная эстафета на кругу (400-500 м).	1
61	Прохождение дистанции: мальчики 3 км, девочки 2 км с учетом времени.	1
	<b>Спортивные игры (41 час)</b>	
62	Баскетбол: роль судьи в соревнованиях, практическое судейство.	1
63	Баскетбол: передача мяча в прыжке, бросок мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке по корзине.	1
64	Баскетбол: совместные действия трех нападающих против двух защитников.	1
65	Баскетбол: двухсторонняя игра с выполнением всех правил.	1
66	Волейбол: верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях стоя на месте и после передвижения.	1
67	Волейбол: приемы мяча различными способами (сверху, снизу, головой, ногой, тыльной стороной ладони).	1
68	Волейбол: отработка прямого нападающего удара в игре «Картошка».	1
69	Волейбол: боковая подача, одиночный и двойной блок.	1
70	Настольный теннис: удар и подача «накатом» справа.	1
71	Настольный теннис: удар и подача «накатом» слева.	1
72	Настольный теннис: удар и подача «подрезкой» справа.	1
73	Настольный теннис: удар и подача «подрезкой» слева.	1
74	Настольный теннис: тактика игры в защите и нападении.	1
75	Волейбол: совершенствование всех подач.	1
76	Волейбол: блокирование одиночное и парное.	1
77	Баскетбол: ведение с обводкой противника в условиях нападения.	1
78	Баскетбол: броски по корзине различными способами в процессе учебной игры.	1
79	Настольный теннис: удар и подача «накатом» справа.	1
80	Настольный теннис: удар и подача «накатом» слева.	1
81	Настольный теннис: удар и подача «подрезкой» справа.	1
82	Настольный теннис: удар и подача «подрезкой» слева.	1
83	Настольный теннис: тактика игры в защите и нападении.	1
84	Настольный теннис: парная игра.	1
85	Настольный теннис: парная игра.	1
86	Настольный теннис: учебная игра.	1
87	Настольный теннис: учебная игра.	1
88	Настольный теннис: учебная игра.	1
89	Баскетбол: роль судьи в соревнованиях, практическое судейство,	1

	понятие о зонной и персональной защите.	
90	Баскетбол: передача мяча в прыжке двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке по корзине.	1
91	Баскетбол: совместные действия трех нападающих против двух защитников.	1
92	Баскетбол: учебная игра.	1
93	Волейбол: верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях стоя на месте и после перемещения.	1
94	Волейбол: приемы мяча различными способами: сверху, снизу, головой, ногой, тыльной стороной ладони.	1
95	Волейбол: отработка прямого нападающего удара в игре с элементами волейбола «картошка» и через сетку.	1
96	Волейбол: учебная игра.	1
97	Настольный теннис: удар и подача «накатом».	1
98	Настольный теннис: удар и подача «подрезкой».	1
99	Настольный теннис: тактика игры в защите и нападении.	1
100	Настольный теннис: парная игра.	1
101	Настольный теннис: учебная игра.	1
102	Настольный теннис: учебная игра.	1
<b>Итого: 102 часа</b>		

## Контрольно-измерительные материалы

<i>10 класс</i>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
<b>Виды испытаний</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжки со скакалкой за 30с.	60	50	40	65	65	45
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Отжимание	36	25	18	22	18	16
Подтягивание	12	10	8	21	14	8
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Челночный бег 6X10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2
Бег 30м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7,0
Бросок набивного мяча(1кг. м)	12	9	7	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Бег 2000м, 3000м-мальчики	Без учета времени					