


Приложение  
к «Рабочей программе по физкультуре в 10-11 классах»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 127» городского округа Самара

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО  
естественно-математического  
цикла

 /Конькова О.Н./

**ПРОВЕРЕНО**  
заместителем директора  
по УВР

 /Тимошевская С.А./

**УТВЕРЖДЕНО**

и.о. директора  
МБОУ «Школа 127 г.о. Самара»



Для  
документов  
Чихляева Е.К./

Протокол № 1  
от «16» августа 2021 г. «27» августа 2021 г. от «17» августа 2021 г. Приказ № 62

**Календарно-тематическое планирование**  
по физкультуре для 11 классов

Составитель:  
учитель физкультуры  
Терин В.Ф.

2021 год

### Пояснительная записка

Данное календарно-тематическое планирование для 10 класса составлено на основе «Примерные рабочие программы. В.И.Лях Физическая культура». Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы. Просвещение, 2019  
Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебнике:

- Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс. Просвещение, 2020

### Тематическое планирование

| №  | Название раздела     | Количество часов |
|----|----------------------|------------------|
| 1  | Легкая атлетика      | 11               |
| 2  | Кроссовая подготовка | 9                |
| 3  | Бадминтон            | 7                |
| 4  | Волейбол             | 15               |
| 5  | Гимнастика           | 21               |
| 6  | Баскетбол            | 15               |
| 7  | Легкая атлетика      | 3                |
| 8  | Кроссовая подготовка | 9                |
| 9  | Футбол               | 4                |
| 10 | Легкая атлетика      | 8                |
|    | итого                | 102              |

В условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для успешной реализации учебного плана возможно осуществление образовательной деятельности по образовательным программам основного общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости допускается интеграция форм обучения, например, очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

## 11 класс

| п/п                               | Тема   | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся   | Сроки          |             |
|-----------------------------------|--|------------------|--|----------------|-------------|
|                                   |  |                  |  | предполагаемые | фактические |
| <b>Лёгкая атлетика (11 часов)</b> |  |                  |  |                |             |
| 1 / 1                             | Т/б. Овладение техникой спринтерского бега   | 1                | <p>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Уметь выполнять технику бега в быстром темпе, правила финиширования.</p> <p>Распределять свои силы во время бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 30 м</p> <p>Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Бег с ускорением 5-6 серий, бег 30м Т\б. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> <p>Стартовое ускорение. Низкий старт. Бег с ускорением 5-6 серий по 30м. Высокий старт (совершенствование). Стартовое ускорение. Бег 60 м. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Линейные эстафеты до 40м. Бег 100м</p> <p>Бег 30 м на результат.</p> <p>Прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. Отработка движения ног вперед.</p> <p>Прыжки в длину. Эстафеты. Равномерный бег 6 минут.</p> | 1 нед.         |             |
| 2 / 2                             | Низкий старт до 30 м   | 1                |  | 1 нед.         |             |
| 3 / 3                             | Бег от 70 до 100м  | 1                |  | 1 нед.         |             |
| 4 / 4                             | Развитие скоростных способностей   | 1                |  | 2 нед.         |             |
| 5 / 5                             | Бег на результат 30м, 60м.<br><b>Зачет</b>   | 1                |  | 2 нед.         |             |
| 6 / 6                             | Т/б. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега  | 1                |  | 2 нед.         |             |
| 7 / 7                             | Развитие скоростно-силовых способностей  | 1                |  | 3 нед.         |             |
| 8 / 8                             | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. <b>Зачет</b>   | 1                |  | 3 нед.         |             |
| 9 / 9                             | Метание в вертикальную, горизонтальную цель  | 1                |  | 3 нед.         |             |
| 10 / 10                           | Развитие скоростно-силовых способностей  | 1                |  | 4 нед.         |             |
| 11 / 11                           | Метание на точность в вертикальную цель (1x1м) (девушки с расстояния 12-14м, юноши - до 16м). <b>Зачет</b> | 1                |  | 4 нед.         |             |

|                                      |   |   |   |        |  |
|--------------------------------------|---|---|---|--------|--|
|                                      |   |   | Прыжки в длину с места на результат .<br>Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Эстафеты. Равномерный бег 7 минут.<br>Метание мяча на дальность с4-5шагов. Эстафеты с предметами. Бег до 8 минут.<br>Метание мяча на дальность с разбега.  |        |  |
| <b>Кроссовая подготовка (9часов)</b> |   |   |   |        |  |
| 12 /1                                | Т/б. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма | 1 | Знать о влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Уметь определять пульс до и после физической нагрузки.<br>Осуществлять бег 10 мин. Развивать выносливость.<br>Бег 6 мин. Бег с преодолением препятствий по пересеченной местности.<br>Бег 1000, 2000 метров без учета времени.<br>Уметь правильно распределять силы на дистанции. | 4 нед. |  |
| 13/2                                 | Равномерный бег   | 1 |   | 5 нед. |  |
| 14/3                                 | Равномерный бег   | 1 |   | 5 нед. |  |
| 15/4                                 | Равномерный бег. Правила бега   | 1 |   | 5 нед. |  |
| 16/5                                 | Равномерный бег. <b>Зачет</b>   | 1 |   | 6 нед. |  |
| 17/6                                 | Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи                                  | 1 |   | 6 нед. |  |
| 18/7                                 | Бег с преодолением препятствий  | 1 |   | 6 нед. |  |
| 19/8                                 | Бег с преодолением препятствий  | 1 |   | 7 нед. |  |
| 20/9                                 | Бег с преодолением препятствий. <b>Зачет</b>  | 1 |   | 7 нед. |  |
| <b>Бадминтон (7 часов)</b>           |   |   |   |        |  |
| 21/1                                 | Т/б. Основные технические приемы  | 1 | Знать и уметь пользоваться правилами техники безопасности и основными приемами при игре в бадминтон.<br>Уметь использовать основные стойки и передвижения бадминтониста.<br>Осуществлять верхнюю и нижнюю подачи воланчика.<br>Знать правила и тактику ведения игры в бадминтон.<br>Использовать спортивные тренажеры для совершенствования физической                              | 7 нед. |  |
| 22 /2                                | Физическая подготовка бадминтониста   | 1 |   | 8 нед. |  |
| 23/3                                 | Техническая подготовка бадминтониста  | 1 |   | 8 нед. |  |

|                            |   |   |   |         |  |
|----------------------------|---|---|---|---------|--|
| 24/4                       | Стойки, передвижения бадминтониста  | 1 | формы бадминтониста. Осуществлять игру в бадминтон через сетку.   | 8 нед.  |  |
| 25/5                       | Подачи верхняя, нижняя  | 1 |   | 9 нед.  |  |
| 26/6                       | Тактические приемы игры. Правила игры в бадминтон                         | 1 |   | 9 нед.  |  |
| 27/7                       | Тактические приемы игры. <b>Зачет.</b>                                    | 1 |   | 9 нед.  |  |
| <b>Волейбол (15 часов)</b> |   |   |   |         |  |
| 28/1                       | Т/б. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 | Т\б на уроках по волейболу. Стойки и передвижения, повороты и остановки. Стойка, перемещения, боком. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча двумя руками сверху в тройках. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Передача мяча двумя руками. Развитие координационных способностей. Передачи мяча двумя руками сверху в колоннах. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу над собой. Нижняя прямая подача с 6 м. Одиночный и двойной блок. Нападающий удар. Тактика игры. | 10 нед. |  |
| 29/2                       | Передача мяча над собой, во встречных колоннах                            | 1 |   | 10 нед. |  |
| 30/3                       | Передача мяча над собой, во встречных колоннах                            | 1 |   | 10 нед. |  |
| 31/4                       | Отбивание мяча кулаком через сетку  | 1 |   | 11 нед. |  |
| 32/5                       | Отбивание мяча кулаком через сетку. <b>Зачет</b>                          | 1 |   | 11 нед. |  |
| 33/6                       | Закрепление техники верхней прямой подачи                                 | 1 |   | 11 нед. |  |
| 34/7                       | Совершенствование техники верхней прямой подачи                           | 1 |   | 12 нед. |  |
| 35/8                       | Техника верхней прямой подачи. <b>Зачет</b>                               | 1 |   | 12 нед. |  |
| 36/9                       | Совершенствование техники прямого нападающего удара                       | 1 |   | 12 нед. |  |
| 37/10                      | Совершенствование техники прямого нападающего удара                       | 1 |   | 13 нед. |  |
| 38/11                      | Совершенствование техники прямого нападающего удара. <b>Зачет</b>         | 1 |   | 13 нед. |  |

|                           |   |   |   |         |  |
|---------------------------|---|---|---|---------|--|
| 39/12                     | Игра по упрощенным правилам волейбола   | 1 |   | 13 нед. |  |
| 40/13                     | Игра по упрощенным правилам волейбола. <b>Зачет</b>   | 1 |   | 14 нед. |  |
| 41/14                     | Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры   | 1 |   | 14 нед. |  |
| 42/15                     | Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры   | 1 |   | 14 нед. |  |
| <b>Гимнастика(21 час)</b> |   |   |   |         |  |
| 43/1                      | Т\б. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров и эспандеров | 1 | Т\б по гимнастике. Современные системы физ.воспитания. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гимн.палками. Висы и упоры, соскоки с поворотом. | 15 нед. |  |
| 44/2                      | Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево   | 1 | Висы на перекладине. Развитие силы. Подтягивание на перекладине. Подтягивания из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре.   | 15 нед. |  |
| 45/3                      | Освоение, совершенствование висов и упоров  | 1 | Подтягивание на результат. Упражнение для мышц брюшного пресса. Перестроение в колонну по два. Повторение прыжка через козла согнув ноги, высота 110 см.  | 15 нед. |  |
| 46/4                      | Закрепление висов и упоров  | 1 | Техника о/п через коня (конь в ширину, 110 см.) прыжок боком.   | 16 нед. |  |
| 47/5                      | Совершенствование висов и упоров. <b>Зачет.</b>   | 1 | Опорный прыжок (конь в ширину). Упражнение для мышц брюшного пресса. Опорный прыжок (контроль техники).   | 16 нед. |  |
| 48/6                      | Освоение опорных прыжков  | 1 | Кувырок вперед и назад. Лазание по канату.  | 16 нед. |  |
| 49/7                      | Закрепление опорных прыжков   | 1 | Стойка на лопатках, кувырок вперед, назад в полушпагат. Составление акробатического соединения из 5 элементов.  | 17 нед. |  |
| 50/8                      | Совершенствование опорных прыжков   | 1 | Акробатическое соединение из 5 элементов самостоятельно. Упражнения на гибкость.  | 17 нед. |  |
| 51/9                      | Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину).  | 1 | Лазание по канату без помощи ног. Сгибание и разгибание рук из положения лежа на наклонной скамейке.  | 17 нед. |  |

|       |   |   |   |         |  |
|-------|---|---|---|---------|--|
|       | Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 <sup>0</sup> (конь в ширину). <b>Зачет</b>                                  |   | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.<br>Составление комбинации из 3 элементов в равновесии на гимнастической скамейке. Аэробика.<br>Бег, повороты, «ласточка», соскок, прогнувшись, на гимнастической скамейке.<br>Наклоны из положения стоя. |         |  |
| 52/10 | Освоение акробатических упражнений  | 1 |   | 18 нед. |  |
| 53/11 | Закрепление акробатических упражнений   | 1 |   | 18 нед. |  |
| 54/12 | Совершенствование акробатических упражнений   | 1 |   | 18 нед. |  |
| 55/13 | Акробатическая комбинация. <b>Зачет</b>   | 1 |   | 19 нед. |  |
| 56/14 | Совершенствование координационных способностей  | 1 |   | 19 нед. |  |
| 57/15 | Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости   | 1 |   | 19 нед. |  |
| 58/16 | Совершенствование лазания по канату   | 1 |   | 20 нед. |  |
| 59/17 | Лазание по канату. <b>Зачет</b>   | 1 |   | 20 нед. |  |
| 60/18 | Страховка и помощь во время занятий   | 1 |   | 20 нед. |  |
| 61/19 | Совершенствование упражнений на равновесие. <b>Зачет</b>  | 1 |   | 21 нед. |  |
| 62/20 | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей | 1 |   | 21 нед. |  |
| 63/21 | Овладение   | 1 |   | 21 нед. |  |

|                             |  |   |   |        |  |
|-----------------------------|--|---|---|--------|--|
|                             | организаторскими умениями  |   |   |        |  |
| <b>Баскетбол (15 часов)</b> |  |   |   |        |  |
| 64/1                        | Т/б. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек     | 1 | <p>Т/б на уроках по баскетболу.<br/> Стойки и передвижения, повороты и остановки.<br/> Передвижения в стойке лицом и спиной вперед, повороты и остановки.<br/> Развитие координационных способностей. Остановка двумя шагами.<br/> Остановка прыжком. Передача мяча одной рукой от плеча.<br/> Ведение на месте. Ведение мяча шагом. Ведение мяча бегом.<br/> Вырывание и выбивание мяча у противника.<br/> Вырывание и выбивание мяча в парах. Эстафеты.<br/> Ловля и передача мяча о т груди.<br/> Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения.<br/> Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения в прыжке. Тактика нападения.<br/> Бросок от головы из-под щита в прыжке.<br/> Бросок мяча от головы со среднего расстояния. Взаимодействие двух игроков.<br/> Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча на скорость.<br/> Комбинации из элементов техники баскетбола. Ведение, два шага, бросок мяча в кольцо.<br/> Комбинации из элементов техники баскетбола.</p> | 22 нед |  |
| 65/2                        | Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча                               | 1 |   | 22 нед |  |
| 66/3                        | Дальнейшее закрепление техники ведения мяча  | 1 |   | 22 нед |  |
| 67/4                        | Совершенствование техники ведения мяча. <b>Зачет</b>                               | 1 |   | 23 нед |  |
| 68/5                        | Дальнейшее закрепление техники бросков мяча  | 1 |   | 23 нед |  |
| 69/6                        | Дальнейшее закрепление техники бросков мяча  | 1 |   | 23 нед |  |
| 70/7                        | Броски одной и двумя руками в прыжке   | 1 |   | 24 нед |  |
| 71/8                        | Броски одной и двумя руками в прыжке. <b>Зачет</b>                                 | 1 |   | 24 нед |  |
| 72/9                        | Освоение индивидуальной техники защиты   | 1 |   | 24 нед |  |
| 73/10                       | Освоение индивидуальной техники защиты   | 1 |   | 25 нед |  |
| 74/11                       | Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата               | 1 |   | 25 нед |  |
| 75/12                       | Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. <b>Зачет</b> | 1 |   | 25 нед |  |
| 76/13                       | Освоение тактики игры  | 1 |   | 26 нед |  |



|                                       |  |   |  |        |  |
|---------------------------------------|--|---|--|--------|--|
| 77/14                                 | Освоение тактики игры  | 1 |  | 26 нед |  |
| 78/15                                 | Освоение тактики игры  | 1 |  | 26 нед |  |
| <b>Легкая атлетика (3 часа)</b>       |  |   |  |        |  |
| 79/1                                  | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега  | 1 | Техника безопасности при прыжках в высоту.<br>Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» и приземления.<br>Прыжки в высоту с отягощением.<br>Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Прыжки через скакалку.<br>Прыжки через скамейку. Многоскоки.<br>Прыжки в высоту с разбега (отталкивание)                           | 27 нед |  |
| 80/2                                  | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега  | 1 |  | 27 нед |  |
| 81/3                                  | Прыжки в высоту. <b>Зачет.</b>   | 1 |  | 27 нед |  |
| <b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b> |  |   |  |        |  |
| 82/1                                  | Равномерный бег.   | 1 | Бег 12 мин. Развитие выносливости<br>Бег 6 мин. Бег с преодолением препятствий по пересеченной местности.<br>Бег 1000, 2000 метров без учета времени   | 28 нед |  |
| 83/2                                  | Равномерный бег.   | 1 |  | 28 нед |  |
| 84/3                                  | Равномерный бег.   | 1 |  | 28 нед |  |
| 85/4                                  | Равномерный бег. <b>Зачет</b>  | 1 |  | 29 нед |  |
| 86/5                                  | Бег с преодолением препятствий   | 1 |  | 29 нед |  |
| 87/6                                  | Бег с преодолением препятствий   | 1 |  | 29 нед |  |
| 88/7                                  | Бег с преодолением препятствий   | 1 |  | 30 нед |  |
| 89/8                                  | Бег с преодолением препятствий. <b>Зачет</b>                               | 1 |  | 30 нед |  |
| 90/9                                  | Промежуточная аттестация. <b>Зачет</b>                                     | 1 |  | 30 нед |  |
| <b>Футбол (4 часа)</b>                |  |   |  |        |  |
| 91/1                                  | Т/б. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | Уметь владеть мячом: набивать мяч коленом, стопой, перемещаться с мячом, осуществлять с мячом повороты и остановки.<br>Совершенствовать удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба. Вбрасывать мяч из-за боковой линии, с места и с шага.. Выполнять групповые упражнения с ведения мяча, обводку стоек, | 31 нед |  |
| 92/2                                  | Удар по катящемуся мячу  | 1 |  | 31 нед |  |

|                                  |  |   |   |        |  |
|----------------------------------|--|---|---|--------|--|
|                                  | внешней стороной подъема, носком, серединой лба        |   | обманные движения. Уметь жонглировать мячом на месте. Совершенствовать тактику игры.  |        |  |
| 93/3                             | Вбрасывание мяча из-за боковой линии, с места и с шага | 1 |   | 31 нед |  |
| 94/4                             | Совершенствование тактики игры                         | 1 |   | 32 нед |  |
| <b>Легкая атлетика (8 часов)</b> |  |   |   |        |  |
| 95/1                             | Спринтерский бег. Бег на 30 м                          | 1 | Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br>Уметь выполнять технику бега в быстром темпе, правила финиширования. Распределять свои силы во время бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием<br>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 30 м<br>Стартовое ускорение. Низкий старт. Бег с ускорением 5-6 серий по 30м. Высокий старт (совершенствование). Стартовое ускорение. Бег 60 м. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Линейные эстафеты до 40м. Бег 100м. Бег 30 м на результат.<br>Метание гранаты. Эстафеты. Равномерный бег 7 минут.<br>Метание мяча на дальность с 4-5шагов. Эстафеты с предметами. Бег до 8 минут.<br>Метание мяча на дальность с разбега. | 32 нед |  |
| 96/2                             | Спринтерский бег. Бег на 60 м                          | 1 |   | 32 нед |  |
| 97/3                             | Спринтерский бег                                       | 1 |   | 33 нед |  |
| 98/4                             | Метание в вертикальную цель                            | 1 |   | 33 нед |  |
| 99/5                             | Метание в горизонтальную цель.                         | 1 |   | 33 нед |  |
| 100/6                            | Метание на дальность                                   | 1 |   | 34 нед |  |
| 101/7                            | Техника передачи эстафетной палочки                    | 1 |   | 34 нед |  |
| 102/8                            | Эстафетный бег   | 1 |   | 34 нед |  |

**Сводная таблица по видам контроля.**

|               |            |            |            |            |     |
|---------------|------------|------------|------------|------------|-----|
| Виды контроля | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Год |
| Зачет         | 5          | 6          | 7          | 4          | 22  |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА:**

| Контрольное упражнение                                    | единица измерения | мальчики оценка "5" | мальчики оценка "4" | мальчики оценка "3" | девочки оценка "5" | девочки оценка "4" | девочки оценка "3" |
|---|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| <b>Челночный бег 4*9м</b>                                 | секунд            | 9,3                 | 9,7                 | 10,2                | 9,7                | 10,1               | 10,8               |
| <b>Бег 30 метров</b>                                      | секунд            | 4,7                 | 5,2                 | 5,7                 | 5,4                | 5,8                | 6,2                |
| <b>Бег 100 метров</b>                                     | секунд            | 14,4                | 14,8                | 15,5                | 16,5               | 17,2               | 18,2               |
| <b>Бег 2000 метров</b>                                    | мин:сек           | -                   | -                   | -                   | 10:20              | 11:15              | 12:10              |
| <b>Бег 3000 метров</b>                                    | мин:сек           | 12:40               | 13:30               | 14:30               | -                  | -                  | -                  |
| <b>Прыжки в длину с места</b>                             | см                | 220                 | 210                 | 190                 | 185                | 170                | 160                |
| <b>Подтягивание на высокой перекладине</b>                | кол-во раз        | 12                  | 10                  | 7                   | -                  | -                  | -                  |
| <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b> | кол-во раз        | 32                  | 27                  | 22                  | 20                 | 15                 | 10                 |
| <b>Наклон вперед из положения сидя</b>                    | см                | 14                  | 12                  | 7                   | 22                 | 18                 | 13                 |
| <b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>         | кол-во раз        | 52                  | 47                  | 42                  | 40                 | 35                 | 30                 |
| <b>Бег на лыжах 1 км</b>                                  | мин:сек           | 4:40                | 5:00                | 5:30                | 6:00               | 6:30               | 7:10               |
| <b>Бег на лыжах 2 км</b>                                  | мин:сек           | 10:30               | 10:50               | 11:20               | 12:15              | 13:00              | 13:40              |
| <b>Бег на лыжах 3 км</b>                                  | мин:сек           | 14:40               | 15:10               | 16:00               | 18:30              | 19:30              | 21:00              |
| <b>Бег на лыжах 5 км</b>                                  | мин:сек           | 26:00               | 27:00               | 29:00               | без учета времени  | без учета времени  | без учета времени  |
| <b>Бег на лыжах 10 км</b>                                 | мин:сек           | без учета времени   | без учета времени   | без учета времени   | -                  | -                  | -                  |
| <b>Прыжки на скакалке, за 30 секунд</b>                   | кол-во раз        | 65                  | 60                  | 50                  | 75                 | 70                 | 60                 |



