

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 88  
ИМЕНИ А.БОРОДИНА И А.КОЧЕВА»

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей естественных наук, физкультуры, ОБЖ и технологии МБОУ «СОШ № 88 им. А.Бородина и А.Кочева» (протокол № 1 от 04.09.2023\_г.)

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УМР МБОУ «СОШ № 88 им. А.Бородина и А.Кочева»

Смолонская М.А.  
(ФИО)

**УТВЕРЖДЕН**

Приказ МБОУ «СОШ № 88 им. А.Бородина и А.Кочева»

от 05.09. 2023, № 266\_

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

10-11 классы

Разработчики:  
Бебякин В.В.  
Столбов Л.А.  
Стащенко О.А.

Северск 2023

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 88  
ИМЕНИ А.БОРОДИНА И А.КОЧЕВА»

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей естественных наук, физкультуры, ОБЖ и технологии МБОУ «СОШ № 88 им. А.Бородина и А.Кочева» (протокол № 1 от 04.09.2023\_г.)

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УМР МБОУ «СОШ № № 88 им. А.Бородина и А.Кочева»

Смолонская М.А.  
(ФИО)

**УТВЕРЖДЕН**

Приказ МБОУ «СОШ № № 88 им. А.Бородина и А.Кочева»

от 05.09. 2023\_№ 266\_

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

по физической культуре  
для 10-11 классов

Разработчики:

Бебякин В.В.

Столбов Л.А.

Сташенко О.А.

**Комплекты контрольно-оценочных средств  
в соответствии с примерным перечнем  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(наименование учебного предмета)

10 класс

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств.**

класс	Контрольные упражнения	показатели						
		учащиеся	юноши			девушки		
			оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»
10	Челночный бег 3*10 м (4*9), сек	7.3 (9.4)	8.0 (9.6)	8.2 (9.9)	9,7 (10.6)	10,1 (10.9)	10,8 (11.2)	
10	Бег 60 м, секунд	8.4	9.0	9.5	9.4	9.9	10.4	
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2	
10	Бег 1000м.мин.	3,40	4,20	5.00	4.40	5.20	6.10	
10	Бег 2000 м.				10.10	11.40	12.,40	
10	Бег 3000 м.	13.30	15.30	16.30				
10	Прыжки в длину с места	217	200	180	195	175	160	
10	Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6	
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	42	30	20	17	14	10	
10	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-	
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30	
10	<i>Бег на лыжах 3 км девочки, 5 км мальчики</i>	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00	
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40	
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10	
10	Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15	
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60	

**Комплекты контрольно-оценочных средств  
в соответствии с примерным перечнем  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(наименование учебного предмета)

11 класс

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств.**

класс	Контрольные упражнения	показатели						
		учащиеся	юноши			девушки		
			оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»
11	Челночный бег 3*10 м (4*9), сек	7.2 (9.3)	7.9 (9.5)	8.1 (9.8)	8.4 (10.0)	9.3 (10.6)	9.6 (11.2)	
11	Бег 60 м, секунд	8.2	9.0	9.8	9,0	9.6	10.2	
11	Бег 100 м, секунд	13.8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0	
11	Бег 1000м.мин.	3,40	4.20	4,50	4.40	5.30	6,15	
11	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,30	12,30	
11	Прыжки в длину с места	225	205	190	195	170	160	
11	Подтягивание на перекладине	12	10	4	18	13	6	
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	48	30	20	20	15	10	
11	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-	
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30	
11	<i>Бег на лыжах 3 км, мин девочки, 5 мальчики</i>	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00	
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30	
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00	
11	Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)-500 гр. на дальность м.	30	25	20	25	20	16	
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65	