Рассмотрена на заседании
методического объединения
_____
Протокол № 1
от «28» 08 2019 г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____
ФИО

Утверждена
Приказом
№ 140 от 28.08.19
Директор школы
_____ Л.И. Ахмерова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**предмета «Физическая культура», базовый уровень**

(наименование учебного предмета, уровень обучения)

**10-11 классы, 204 часа**

(классы освоения, количество часов)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана с учѐтом требований к результатам освоения основной образовательной программы по физической культуре, на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями, внесѐнными приказами Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645, от 31 декабря 2015 г.
№ 1578, от 29 июня 2017 г. № 613), программы «Физическая культура. 10-11 классы» В.И.Ляха, Просвещение, 2015г., ООП СОО и учебного плана ГБОУ СОШ № 2 г.Сызрани.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК В.И.Ляха.

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11класс из расчѐта 3 ч. в неделю (всего 204 ч): в 10 классе —102 ч, во 11 классе — 102 ч.

В виду отсутствия материально-технической базы раздел «лыжная подготовка» заменен разделом «спортивные игры».

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

*Личностные результаты*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нѐм взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- 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;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно - смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

*Метапредметные результаты*

- 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;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- 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;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- 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;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учѐтом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- 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.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности , организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

*Предметные результаты*

| *Базовый уровень* | |
|---|---|
| *Выпускник научится:* | *Выпускник получит возможность научиться:* |
| В изучения предмета «Физическая культура» | |
| - использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;<br><br>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы еѐ развития, характеризовать основные направления и формы еѐ организации в современном обществе;<br><br>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;<br><br>- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;<br><br>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;<br><br>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; | - характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;<br><br>- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;<br><br>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;<br><br>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;<br><br>- давать характеристику избранной будущей профессии с учѐтом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;<br><br>- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение. |

| | |
|---|---|
| - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;<br><br>-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учѐтом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;<br><br>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);<br><br>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;<br><br>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;<br><br>- 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. | - 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 подготовленности;<br><br>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;<br><br>- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. |
| Физическое совершенствование | |
| - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в | - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в |

| | |
|---|---|
| процессе трудовой и учебной деятельности;<br><br>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);<br><br>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;<br><br>- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;<br><br>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лѐгкими и тяжѐлыми предметами);<br><br>выполнять основные технические действия и приѐмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;<br><br>- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей). | показателях здоровья;<br><br>- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;<br><br>- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;<br><br>- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.). |

Обучающиеся должны демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|---|---|---|---|
| Скоростные | Бег 30 м, с<br>Бег 100 м, с | 5,0<br>14,3 | 5,4<br>17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз.<br>Подтягивание в висе лѐжа на низкой перекладине, кол-во раз.<br>Прыжок в длину с места, см. | 10<br>—<br>215 | —<br>14<br>170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км, мин/с.<br>Кроссовый бег на 2 км, мин/с. | 13.50<br>— | —<br>10.00 |

*Должны освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:*

В *легкой атлетике:* бег 100 м, прыжок в длину и высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта. В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелѐнные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 × 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 × 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

В *гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

В *спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учѐтом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Должны быть освоены:*

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

# Содержание учебного предмета «Физическая культура»

*Знания о физической культуре*

*Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приѐмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лѐгкая атлетика, гимнастика,). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

*Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретѐнных в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием оздоровительного бега, аэробики.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ѐмкости лѐгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

*Прикладная физкультурная деятельность*

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

*Спортивные игры:* игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

*Гимнастика (юноши):* лазание канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

*Лѐгкая атлетика (юноши):* метание утяжелѐнных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечѐнной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

*Физическое совершенствование*

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

*Гимнастика с элементами акробатики:* освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

*Лѐгкая атлетика:* совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с места, метаний в цель и на дальность.

*Тематическое планирование 10 класс*

*102 ч.*

| № | Тема (раздел) | Количество часов на изучение в процессе урока |
|---|---|---|
| 1 | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте | |
| | Базовые виды спорта школьной программы | |
| 2 | *Лѐгкая атлетика* | 48 ч. |
| 3 | *Гимнастика с элементами акробатики* | 24ч. |
| 4 | *Баскетбол.* | 11 ч |
| 5 | *Волейбол* | 11 ч. |
| 6 | *Футбол* | 8 ч. |
| | *Всего:* | 102ч. |

*Тематическое планирование 11 класс*

*102 ч.*

| № | Тема (раздел) | Количество часов на изучение в процессе урока |
|---|---|---|
| 1 | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте | |
| | Базовые виды спорта школьной программы | |
| 2 | *Лѐгкая атлетика* | 48 ч. |
| 3 | *Гимнастика с элементами акробатики* | 24ч. |
| 4 | *Баскетбол.* | 11 ч |
| 5 | *Волейбол* | 11 ч. |
| 6 | *Футбол* | 8 ч. |
| | *Всего:* | 102ч. |

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура. 10 класс

| *Контрольные упражнения* | *ПОКАЗАТЕЛИ* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Учащиеся* | *Мальчики* | | | *Девочки* | | |
| *Оценка* | *“5”* | *“4”* | *“3”* | *“5”* | *“4”* | *“3”* |
| *Челночный бег 4х9 м, сек.* | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| *Бег 30 м, сек.* | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| *Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек* | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 |
| *Бег 100 м, сек.* | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| *Бег 2000 м, мин.* | | | | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| *Бег 3000 м, мин.* | 12,40 | 13,30 | 14,30 | | | |
| *Прыжки в длину с места* | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| *Подтягивание на высокой перекладине* | 12 | 10 | 7 | | | |
| *Сгибание и разгибание рук в упоре* | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| *Наклоны вперед из положения сидя* | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| *Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа* | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| *Прыжок на скакалке, 30 сек., раз* | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура. 11 класс

| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| *Челночный бег 4Х9 м, сек.* | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| *Бег 30 м, секунд* | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| *Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек.* | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| *Бег 100 м, сек.* | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| *Бег 2000 м, мин.* | | | | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| *Бег 3000 м, мин.* | 12,20 | 13,00 | 14,00 | | | |
| *Прыжки в длину с места* | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| *Подтягивание на высокой перекладине* | 14 | 11 | 8 | | | |
| *Сгибание и разгибание рук в упоре* | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| *Наклоны вперед из положения сидя* | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| *Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа* | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| *Прыжок на скакалке, 30 сек., раз* | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |