

СОГЛАСОВАНА

На заседании методического объединения
МБОУ «СОШ пос. Новоколхозное»
(Протокол № 5 от 8 июня 2018 года)

Руководитель: Г.В. Полевич

Приложение к основной общеобразовательной программе **начального**
общего образования Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная
школа пос. Новоколхозное»

УТВЕРЖДЕНА

Постановлением Педагогического совета
МБОУ «СОШ пос. Новоколхозное»

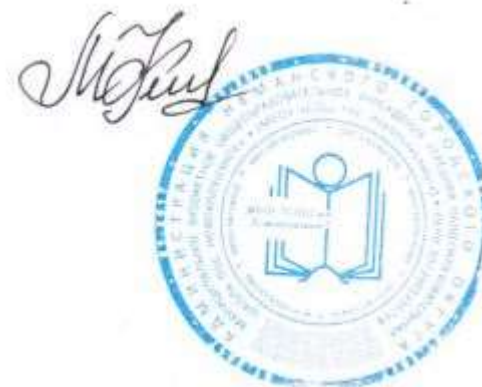
(Протокол № 6 от 15 июня 2018 года)
Директор школы: Финашина М.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **по физической культуре, 3 класс**

Составитель: Величко Елена Николаевна

238750, Калининградская область,
Неманский район,
Поселок Новоколхозное,
Ул. Катаева, д. 3

2018 год



1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3-классов разработана в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности ребенка.

Внутрипредметный образовательный модуль «Подвижные игры народов мира». Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Цель внутрипредметного модуля : формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны и культуре других стран; содействие укреплению и сохранению здоровья младших школьников; создание эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности к Родине.

II. Общая Характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Примерной программы основного общего образования;

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часов (34 учебных недель по 3 часа в неделю). В связи с неподходящими климатическими условиями Калининградской области и неполной оснащённостью спортивной базы МБОУСОШ пос. Новоколхозное из этого компонента программы были исключены часы, отведённые на лыжную подготовку.

Данные часы были распределены на другие виды программного материала, а именно: на лёгкую атлетику и спортивные игры.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта и внутрипредметного модуля которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков. Внутрипредметный образовательный модуль «Подвижные игры народов мира» является наращиванием и дополнением учебного предмета «Физическая культура». Программа рассчитана на 4 года (с 1 по 4 класс). Итого на модуль выделяется 80 часов.

Итоговая аттестация проводится на основе четвертных, годовых оценок и промежуточной аттестации.

III. Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается во 3 классе 3 часа в неделю (102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889, для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. В классе 8 учащихся, уровень физической подготовленности средний. В классе все учащихся обучаются по программе основного общего образования.

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

V. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Внутрипредметный модуль «Игры народов мира». Разучивание русских народных игр. Знакомство и разучивание башкирских игр.

Игры с незначительной психофизической нагрузкой. Осетинские народные игры. Удмурдская народная игра «Игра с платочком».

Чувашская народная игра «Луна и солнце». Знакомство с особенностями украинских игр. Белорусские народные игры. Азербайджанские народные игры. Знакомство с особенностями игр Восточной Азии. Знакомство с особенностями игр африканского континента.

Знакомство с особенностями среднеазиатских игр.

VI. Тематическое планирование учебной деятельности

№	Наименование раздела программы	Количество часов				Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД деятельность учащихся	Материально-техническое обеспечение
		всего	Контрольная/промежуточная	теория	практика				
	Основы знаний о физической культуре						В процессе урока	Личностные: - внутренняя позиция на уровне положительного отношения к предмету и к школе; - ориентация на понимание причин успеха учебной деятельности	Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы –М.: Просвещение, 2014 Физическая культура. Рабочие

								<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; - различать способ и результат действия. осуществление контроля процесса и результатов деятельности; - самоконтроль процесса и результатов деятельности. принимать и сохранять учебную задачу; - осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя; <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться на разнообразие способов задач; - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. умение применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог постановка вопроса, 	<p>программы.</p> <p>Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. Организаций/А.П. Матвеев.-М.: Просвещение, 2014</p>
	Подвижные игры	30(40)	6	1	33	<p>Техника безопасности на уроках в игровых видах спорта. Баскетбол. Овладение техникой передвижений. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков. Освоение техники и тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Волейбол. Освоение техникой передвижений, приёмами и передачами мяча. Овладение игрой в волейбол.</p>	<p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p>Использовать правила закаливания организма в практике домашних занятий.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организовывать проведение совместных подвижных и самостоятельных занятий и игр.</p>	<p>принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p>- осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя;</p> <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться на разнообразие способов задач; - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. умение применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог постановка вопроса, 	<p>Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой</p> <p>Щиты баскетбольные навесные с кольцами</p> <p>Мячи баскетбольные для мини-игры</p> <p>Стойки волейбольные универсальные</p> <p>Сетка волейбольная</p> <p>Мячи волейбольные</p> <p>Табло перекидное</p> <p>Спортивный зал игровой</p>

	Легкая атлетика	42	5	2	37	<p>Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. Развитие выносливости скоростных способностей. Развитие координационных способностей. Самостоятельные занятия.</p>	<p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека Использовать правила закаливания организма в практике домашних занятий. Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности. Организовывать проведение совместных подвижных игр</p>	<p>умение выражать свои мысли , учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; Личностные: - эстетические чувства Формирование социальной роли ученика. - Волевая саморегуляция - интерес к предметно-исследовательской деятельности, предложений и оценок учителей и товарищей; - оценка одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;</p>	<p>Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Рулетка измерительная (10м, 50) Площадка игровая развивающая</p>
	гимнастика	20	4	1	16	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.</p>		<p>Бревно гимнастическое напольное Стенка гимнастическая Козел гимнастический Перекладина гимнастическая Канат для лазанья с механическим креплением Скамейка гимнастическая Маты гимнастические</p>

						<p>Демонстрировать технику правильного выполнения упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p>		<p>Мяч набивной (1 кг. 2 кг) Скакалка гимнастическая Палки гимнастические Обруч гимнастический</p>
	Плавание	12			<p>Упражнения на суше для изучения согласования движения рук и дыхания. Всплывание и лежание на воде. Освоение и изучение техники плавания. Погружение под воду и открывание глаз в воде. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде.</p>		<p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>	
	Внутрипредметный модуль «Игры народов мира»	20			<p>Знать: Особенности игр народов России и народов мира. Знать правила хотя бы одной игры каждого народа. Знать игры с незначительной, умеренной и тонизирующей психофизической нагрузкой.</p> <p>Уметь: проводить свой досуг с использованием игры. Уметь организовать игру со сверстниками и научить их правилам игр. Уметь</p>	<p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p>Использовать правила закаливания организма в практике домашних занятий.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организовывать проведение совместных подвижных и самостоятельных занятий и игр. Уметь доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе</p>	<p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <p>Метапредметные: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - анализировать и</p>	<p>Наборы для гимнастических упражнений. Перекладина, мишени для метания, баскетбольные щиты. Набивной 1 кг и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные и футбольные. Гришина Г.Н. Любимые детские</p>

						пользоваться играми с разными видами нагрузок в зависимости от состояния самочувствия.	общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.	объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Предметные: —организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр; — обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр; — представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.-96 с. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 1989 г.- 239 с.
	всего	102							

VIII . Учебно-методическое обеспечение

п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	
2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-11 классы	Д	
	Рабочие программы по физической культуре.	Д	

3			
4	<p>Программа доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Программа общеобразовательных учреждений физическая культура. Начальные классы. Учебник «Физическая культура» 1-4класс: В.И. Лях Издательство «Просвещение» Москва 2013г</p> <p>Рабочие программы «Физическая культура» А.П. Матвеев Издательство «Просвещение» Москва</p> <p>Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. учреждений/ А.П. Матвеев; - М.: Просвещение, 2009</p> <p>Матвеев А.П. Уроки физической культуры . Методические рекомендации. 1-4 классы – М.: Просвещение, 2014</p> <p>Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. Организаций/А.П. Матвеев.-М.: Просвещение, 2014</p> <p>Физическая культура. Методические рекомендации по основам преподавания. 2 класс: методическое пособие/А.П.Матвеев. – М.: Дрофа, 2006</p>	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
Экрано-звуковые пособия			
1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
Технические средства обучения			
1	Аудиоцентр	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей
2	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для

			чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходов/выходы, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ.
3	Сканер	Д	
4	Принтер лазерный	Д	
5	Копировальный аппарат	Д	
6	Цифровая видеокамера	Д	
7	Мультимедиапроектор	Д	
8	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
Учебно-практическое оборудование			
1	Стенка гимнастическая	Г	
2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
3	Козел гимнастический	Г	
4	Конь гимнастический	Г	
5	Перекладина гимнастическая	Г	
6	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
7	Мост гимнастический подкидной	Г	
8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
9	Маты гимнастические	Г	
10	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
	Мяч малый (теннисный)	К-Г	

11			
12	Скакалка гимнастическая	К	
13	Палки гимнастические	К	
14	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
15	Планка для прыжков в высоту	Д	
16	Стойка для прыжков в высоту	Д	
17	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
Подвижные и спортивные игры			
18	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
19	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
20	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
21	Стойки волейбольные универсальные	Д	
22	Сетка волейбольная	Д	
23	Мячи волейбольные	К- Г	
24	Табло перекидное	Д	
25	Мячи футбольные	Г	
26	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Спортивные залы (кабинеты)			
1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек.
2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
Пришкольный стадион (площадка)			

1	Игровое поле для мини-футбола	Д	
2	Площадка игровая развивающая(баскетбол, волейбол, мини-футбол)	Д	

IX. Планируемые результаты

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

Демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	Нормативы; испытания.	3 класс		
		«5»	«4»	«3»

1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26

11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1