МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Удмуртской Республики

Муниципальное образование "Муниципальный округ Киясовский район Удмуртской Республики"

МКОУ "Атабаевская СОШ"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО Естественно научного цикла _____	На заседании педсовета _____	Приказом по МКОУ «Атабаевская СОШ» _____
Протокол №1 от «26» августа 2024 г.	Протокол №1 от «27» августа 2024 г.	Приказ №114 от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1067930)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

Атабаево 2024

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре, (Москва: Просвещение, 2011г.), комплексной программы «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» под ред. В.И. Ляха, М., «Просвещение», 2006 г. Преподавание ведется по учебнику, входящему в федеральный перечень учебников, утвержденный Министерством Просвещения РФ: Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций./ В. И. Лях; А. А. Зданевич. — М.: Просвещение - 2013.

Основные методы работы на уроке:
- словесный; наглядный;
- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);
- целостно – конструктивного упражнения;
-сопряжённого воздействия;
- стандартного и переменного упражнения;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- круговой; игровой и соревновательный.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Физическая культура

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
Выпускник получит возможность научиться:
характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2.Содержание учебного предмета.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность[1]

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:[2] передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие

специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. Тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Контроль
Легкая атлетика (13 ч)			
1/1	Правила безопасности на уроках л/а. Низкий старт.	1	
2/2	Низкий старт. Стартовый разгон до 30м.	1	Бег 30 м
3/3	Бег с ускорением от70 до 80м.	1	Прыжок в длину с места
4/4	Эстафетный бег	1	
5/5	Бег 60 м, 100м	1	Бег 60 м, 100м
6/6	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1	Тест на гибкость
7/7	Метание малого мяча Прыжки в длину с разбега.	1	Челночный бег 3х10 м
8/8	Метание малого мяча Прыжки в длину разбега.	1	Метание мяча в вертикальную цель с 18 м
9/9	Метание малого мяча Прыжки в длину разбега.	1	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега
10/10	Метание мяча весом 150 г на результат. Техника длительного бега.	1	Метание малого мяча на дальность
11/11	Бег на средние дистанции до15-20мин.	1	Подтягивание в висе
12/12	Бег на средние дистанции	1	бег 2000м
13/13	Игры с метанием мяча	1	
Баскетбол (14ч)			
14/1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Повторение элементов за7-8 классы	1	
15/2	Броски одной и двумя руками в прыжке. Бросок в кольцо после передачи.	1	
16/3	Броски одной и двумя руками в прыжке. Бросок в кольцо после передачи.	1	Бросок в кольцо после передачи
17/4	Передачи мяча в движении. Броски одной и двумя руками в прыжке	1	
18/5	Передачи мяча в движении. Броски одной и двумя руками в прыжке	1	Бросок в прыжке
19/6	Передача в тройке через центр. Броски одной и двумя руками в прыжке	1	Бросок в прыжке
20/7	Действия двух нападающих против одного защитника.	1	Передачи мяча в тройках

21/8	Действия двух нападающих против одного защитника.	1	
22/9	Взаимодействие трех игроков. «Двойка» с заслоном. «Тройка» .	1	
23/10	Взаимодействие трех игроков. «Двойка» с заслоном. «Тройка» .	1	Ведение мяча с изменением направления
24/11	Взаимодействие защитников. Штрафные броски.	1	
25/12	Личная система защиты. Штрафные броски.	1	Штрафные броски.
26/13	Учебная игра. Нападение быстрым прорывом 2:1	1	
27/14	Учебная игра.	1	
Гимнастика с основами акробатики (21 ч)			
28/1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение раннее изученных злементов.	1	
29/2	Мал.- длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега, дев.- равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.		
30/3	Мал.- длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега, дев.- равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	1	
31/4	Мал.- стойка на голове и руках силой, дев.- мост из положения стоя-встать	1	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега
32/5	Акробатическая комбинация из 3-4 ранее изученных элементов .	1	Мост из положения стоя-встать
33/6	Акробатическая комбинация, переворот в сторону	1	Стойка на голове и руках силой
34/7	Опорный прыжок через козла: м- согнув ноги(козел в длину,h-115см), д – прыжок боком (конь в ширину, h-110см).	1	Акробатическая комбинация
35/8	Опорный прыжок. Подтягивание в висе	1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
36/9	Опорный прыжок. Подтягивание в висе	1	
37/10	Опорный прыжок. Подтягивание в висе	1	Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину
38/11	Упражнения на перекладине: подъем переворотом в упор махом и силой- мал. Упражнения на брусьях: подьем махом вперед в сед ноги врозь-мал.; вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю- дев.	1	
39/12	Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях; дев- из виса прогнувшись переход в упор на н/жердь	1	Подъем переворотом

40/13	Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях	1	Прыжки на скакалке
41/14	Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях	1	
42/15	Лазание по канату. Упражнение на равновесие	1	Подтягивание в висе
43/16	Лазание по канату. Упражнение на равновесие	1	Комбинация на брусьях
44/17	Лазание по канату. Упражнение на равновесие	1	Подъем туловища из положения лежа на спине
45/18	Лазание по канату. Упражнение на равновесие	1	Комбинация на равновесие –дев Лазанье по канату
46/19	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Поднимание ног в вис
47/20	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
48/21	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Гимнастическая полоса препятствий
Лыжная подготовка (18 ч)			
49/1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода.	1	
50/2	. Техника попеременного четырехшажного хода.	1	
51/3	. Техника попеременного четырехшажного хода.	1	Техника попеременного двухшажного хода
52/4	. Техника попеременного четырехшажного хода.	1	
53/5	Техника одновременного одношажного хода. Преодоление контруклона.	1	
54/6	Техника одновременного одношажного хода. Преодоление контруклона.	1	Лыжные гонки 1 км.
55/7	Техника одновременного одношажного хода. Преодоление контруклона.	1	Спуски в средней стойке
56/8	Техника одновременного бесшажного хода.	1	Техника ООХ
57/9	Переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	1	
58/10	Переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	1	Лыжные гонки 2км
59/11	Переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	1	Повороты переступанием в движении
60/12	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1	
61/13	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Торможение и поворот плугом.

62/14	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1	Одновременный бесшажный ход
63/15	Лыжные гонки	1	Лыжные гонки 3 км
64/16	Техника лыжных ходов	1	Торможение упором
65/17	Круговые эстафеты с этапом до300 м	1	
66/18	Передвижение на лыжах 5 км б/у времени	1	Передвижение на лыжах 5 км б/у времени
Волейбол (12 ч)			
67/1	Техника безопасности на уроках волейбола. Повторение элементов 7-8 классов .	1	
68/2	Подача и прием в тройке	1	
69/3	Передачи мяча- верхняя и нижняя	1	
70/4	Передача двумя руками сверху во встречных колоннах , передача сверху назад	1	Техника передачи двумя руками сверху
71/5	Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передача сверху назад	1	
72/6	Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передача сверху назад	1	
73/7	Прямой нападающий удар	1	
74/8	Прием мяча после отскока от сетки. Нападающий удар	1	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек
75/9	Прием мяча после отскока от сетки. Нападающий удар	1	Прием мяча двумя руками снизу
76/10	Прием мяча после отскока от сетки. Нападающий удар	1	
77/11	Учебная игра в три передачи.	1	Прыжки на скакалке за1 мин
78/12	Техника владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Нижняя прямая подача
Футбол (6 ч)			
79/1	Техника безопасности на уроках футбола. Техника перемещений, ведение мяча	1	
80/2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	
81/3	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	
82/4	Ведение мяча с сопротивлением противника	1	Удар по летящему мячу
83/5	Отбор мяча. Действия в защите	1	Техника ведения мяча
84/6	Отбор мяча. Действия в нападении	1	
Легкая атлетика (18 ч)			

85/1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	Челночный бег 3х10 м
86/2	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега .	1	
87/3	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега .	1	
88/4	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега .	1	Прыжок в высоту с разбега
89/5	Низкий старт. Стартовый разгон.	1	Прыжок в длину с места
90/6	Низкий старт. Стартовый разгон.	1	Тройной прыжок с места
91/7	Эстафетный бег	1	
92/8	Бег 60 м ,100 м.	1	Бег 60 м, 100м.
93/9	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1	Подтягивание в висе(м), сгибание-разгибание рук в упоре лежа(д)
94/10	Прыжок в длину с разбега Техника метания малого мяча.	1	
95/11	Прыжок в длину с разбега Техника метания малого мяча.	1	Тест на гибкость
96/12	Прыжок в длину с разбега Техника метания малого мяча.	1	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега
97/13	Метание мяча весом 150 г на результат.	1	Метание малого мяча на результат.
98/14	Бег на средние дистанции.	1	
99/15	Бег на средние дистанции.	1	
100/16	Бег на средние дистанции.	1	Бег 2000м
101/17	Игры, эстафеты на местности.	1	
102/18	Игры, эстафеты на местности.	1	
Итого		102	

Критерии оценки

Критерии оценивания различных видов работ

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность,	За непонимание и незнание материала программы

сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	незначительные ошибки	имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: • самостоятельно организовать место занятий;	Учащийся: • организует место занятий в основном самостоятельн	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

• подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; • контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	о, лишь с незначительной помощью; • допускает незначительные ошибки в подборе средств; • контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	или не выполняется один из пунктов	

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

9кл.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1	**Бег 30м.(сек)**	**4.6**	**4.8**	**5.2**	**4.9**	**5.2**	**5.9**
2	**Бег 60м.(сек)**	**8.8**	**9.2**	**10.0**	**9.4**	**10.0**	**10.5**
3	**Бег 1000м (мин)**	**4.00**	**4.10**	**4.20**	**4.40**	**4.50**	**5.00**
4	**Бег2000м (мин)**	**7.50**	**8.10**	**9.00**	**9.50**	**10.10**	**10.30**
5	**Метание на дальность (м.)**	**45**	**40**	**31**	**28**	**23**	**17**
6	**Прыжок в длину с места (см)**	**220**	**200**	**175**	**190**	**175**	**160**
7	**Вис (сек)**	**22**	**20**	**16**	**19**	**17**	**15**
8	**Сгибание рук в упоре лежа (раз)**	**35**	**25**	**17**	**20**	**14**	**11**
9	**Поднятие туловища с положения лежа за 30сек (раз)**	**26**	**22**	**20**	**24**	**20**	**17**
10	**Подтягивание (раз)**	**9**	**8**	**7**	**19**	**16**	**8**
11	**Челночный бег 3*10 (сек)**	**7.7**	**8.2**	**8.6**	**8.4**	**8.7**	**9.0**
12	**Прыжок через скакалку (раз)**	**125**	**120**	**110**	**140**	**130**	**120**
13	**Прыжок в высоту (см)**	**130**	**120**	**110**	**115**	**110**	**100**
14	**Прыжок в длину с разбега (см)**	**430**	**380**	**330**	**370**	**330**	**280**
15	**Метание в цель (раз)**	**4**	**3**	**2**	**3**	**2**	**1**
16	**Метание набивного мяча 1 кг. (см)**	**380**	**350**	**300**	**360**	**290**	**260**
17	**Бег 3км, мин**		**15.00**			**17.00**	