Приложение № 18 к основной образовательной программе
Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя школа №37», утвержденной
приказом №170-п от 27.04.2016г (в новой редакции)

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
класс 5-9 (ФГОС)

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (от 05.03.2004г № 1089) к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования на основе:

программы
В.И. Лях Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы –М: «Просвещение», 2012
учебников
Физическая культура 5 класс. Гурьев С.В., под ред. Виленского М.Я. - М.: «Русское слово», 2014
Физическая культура 6 класс. Гурьев С.В., под ред. Виленского М.Я. - М.: «Русское слово», 2014
Физическая культура 7 класс. Гурьев С.В., под ред. Виленского М.Я. - М.: «Русское слово»
Физическая культура 8 класс. Гурьев С.В., под ред. Виленского М.Я. - М.: «Русское слово»
Физическая культура 9 класс. Гурьев С.В., под ред. Виленского М.Я. - М.: «Русское слово»

Планируемые результаты освоения учебного процесса

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной(физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностны результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:
- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на блазе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к своим поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;
-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций. Проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура»,в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса(умение учиться),так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапедметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставит и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности ,развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами , осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований ,корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи ,собственные возможности ее решения;
-владение основами самоконтроля ,самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
-умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать ,применять и преобразовать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками ; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать ,аргументировать и отстаивать свое мнение;
-формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий(далее ИКТ компетенции)
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной . коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности. Умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья ведением здорового образа жизни.
Предметные результаты отражают:
-понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни. Укреплении и сохранении индивидуального образа;
-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к решению и углублению знаний по истории развития физической культуры. Спорта и олимпийского движения. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функционально направленностью(оздоровительной,тренировочной,коррекционной,рекреативной и лечебной)с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных

физических нагрузок и функциональных проб. Определять индивидуальные режимы физической нагрузки. контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих ,оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений. Ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты обучения

По окончании курса физическая культура ученик 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку 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 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 нарушений 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 по физической подготовке.

Содержание программы

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.Кроме этого ,здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки,особенности организации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями,даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».Основным содержание этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированные физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативных изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников. Которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности .Исторические сведения о древности Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубартена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в его становлении и развитии .Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов в современных Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу по физической культуре .Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе(физкультурно –оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), и их цель, содержание и формы организации.

Туристические походы как форма оргшанизации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановление организма.Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактика ее нарушения.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств; понятие силы, быстроты ,выносливости, гибкости , координация движений. Основные правила развития физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие,его связь с занятиями физкультурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни. роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур

Физическая нагрузка и способы ее дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения , их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание , разминание).Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Проведение банных процедур, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
		Количество часов				
I.	Знания о физической культуре	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**
II.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**
III.	Физическое совершенствование 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью 3. Прикладно ориентированная физическая подготовка	**92**	**92**	**92**	**92**	**92**
	2.1 гимнастика с основами акробатики	21	21	21	21	21
	2.2 легкая атлетика	18	18	18	18	18
	2.3 лыжные гонки	21	21	21	21	21

	2.4 спортивные игры:	32	32	32	32	32
	-волейбол	12	12	12	12	12
	-баскетбол	12	12	12	12	12
	-футбол	8	8	8	8	8
	Итого	**102**	**102**	**102**	**102**	**102**
Итого за курс 5- 9 класс						**510**

Уровень физической подготовленности учащихся 5 – 9 кл.

Мальчики

№ п/п	**Физические способности**	**Контрольное упражнение (тест)**	**Возраст**	**Уровень**		
				низкий	**средний**	**высокий**
1.	Скоростные	Бег 30 м	5	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			6	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			7	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			8	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			9	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м	5	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			6	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			7	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			8	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			9	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			6	145	165 - 180	200
			7	150	170 - 190	205
			8	160	180 - 195	210
			9	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	5	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			6	2	6 - 8	10
			7	2	5 - 7	9
			8	3	7 - 9	11
			9	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	5	1	4 - 5	6 и выше
			6	1	4 - 6	7
			7	1	5 - 6	8
			8	2	6 – 7	9
			9	3	7 - 8	10

Уровень физической подготовленности учащихся 5– 9 класс

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	5	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1и ниже
			6	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			7	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			8	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			9	6,0	5,8 –5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м	5	10,1 и выше	9,7– 9,3	8,9 и ниже
			6	10,0	9,6 – 9,1	8,0
			7	10,0	9,5 – 9,0	8,8
			8	9,9	9,4– 9,0	8,7
			9	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			6	135	155 - 175	190
			7	140	160 - 180	200
			8	145	160 - 180	200
			9	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	5	4 и ниже	8-10	15 и выше
			6	5	9 - 11	16
			7	6	10-11	18
			8	7	12-14	20
			9	7	12-14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса	5	4 и ниже	10-14	19 и выше
			6	4	11-15	20
			7	5	12-15	19
			8	5	13-15	17
			9	5	12-13	16

Учебные нормативы

класс	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	Бег 60м ст. с опор на одну руку	10	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
	Прыжки в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
	Прыжки в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
	Метание мяча 150г с разбега	30	25	20	20	18	13
	Кросс 1500 м	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
	Бег 30,м	6,3	6,1	5,0	6,4	6,3	5,1
	Прыжки через скакалку за 1 мин	85	76-84	70-76	105	94	90
6	Прыжки в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
	Бег 60м с низкого старта	9.9	10.4	11.1	10.3	1.6	11.2
	Прыжки в длину с разбега	340	320	270	300	280	230
	Метание мяча 150г с разбега	35	30	25	23	20	15

	Бег 1500м	7.30	7.50	8.10	10.3	10.6	11.2
	Бег 30,м	6,0	5,8	4,9	6,2	6,0	5,0
	Прыжки через скакалку за 1 мин	95	85	80	115	105	100
	Метание в гориз. цель 1Х1 с 8м	4	3	2	3	2	1
7	Прыжки в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
	Бег 60м с низкого старта	9.4	10.2	11.0			
	Прыжки в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
	Метание мяча 150г с разбега	38	32	28	26	21	17
	Бег 1500м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
	Бег 30,м	5,9	5,6	4,8	6,3	6,2	5,0
	Прыжки через скакалку за 1 мин	105	95	90	120	110	105
8	Прыжки в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95
	Бег 60м с низкого старта	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
	Прыжки в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
	Метание мяча 150г с разбега	40	35	28	27	22	18
	Бег 2000м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
	Бег 30,м	5,8	5,5	4,7	6,0	6,2	5,0
	Прыжки через скакалку за 1 мин	115	105	100	125	115	110
9	Прыжки в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
	Бег 60м с низкого старта	8.4	9.2	10.0	9.5	10.0	10.5
	Прыжки в длину с разбега	430	380	330	380	330	290
	Метание мяча 150г с разбега	45	40	31	30	28	18
	Бег 2000м	9.20	10.0	11.0	10.0	12.0	13.0
	Прыжки через скакалку за 1 мин	125	120	110	130	120	115