МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ  СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО»«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2020Г.Протокол № \_\_\_\_\_\_Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Исраилова А.М. | «Согласовано» «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г.Протокол № \_\_\_\_\_Зам. дир. по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зиявудинова М.М. | «Утверждаю»«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2020г.Директор МКОУ«Тандовская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Исаева Э.А. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Предмет: физическая культура**

**Класс: 6**

 **Программа (название, автор, изд-во, год издания)** «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. -М.: Просвещение – 2011г.)

**Учебник (название, автор, изд-во, год издания)** ВиленскийМ.Я. физкультура: 5-9 класс. -М.: Просвещение – 2012г.

**Количество часов: всего учебном году - 102, в неделю – 3**

**Учитель : Гаджикадиев З.Б.**

**с. Тандо – 2020г.**

Программа разработана на основе фундаментального ядра содержания основного общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, требований к структуре основной образовательной программы основного общего образования, прописанных в Федеральном государственном стандарте-составлена на основе программы авторского коллектива под руководством В. И. Ляха, А. А. Зданевича («Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-–9 классов» Рабочие программы 5-9 классы. М,«Просвещение», 2012 год рассчитаны на 68 часов (2 урока в неделю). Учебник И. Ляха «Физическая культура

* Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования РФ № 1897 от 17.12.2010 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
* Федеральный закон РФ №329-ФЗ (редактированный от 26.07.2017) от 04.12.2007 г «О физической культуре и спорте».
* Приказ Министерства Образования РФ от 16. от 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ.
* Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
* Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 №253);
* О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации от 31.05.2002 № 176/2017//Официальные документы в образовании 20/2002.
* Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13: Методические рекомендации//Вестник образования России. -2003, июль, №13
* Рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с обучающимися, учреждений начального профессионального образования, во внеучебное время. Приложение к письму Минобразования России от 23.01.2003 № 35/19-12 Официальные документы в образовании 6/2003
* Программы формирования универсальных учебных действий
* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов/ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011;
* Типовое Положение об образовательном учреждении (Постановление правительства от 19.03.2001 года №196);
* Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ
* Программа реализуется средствами предмета «Физическая культура» на основе авторской программы Ляха В.И., Зданевича А.А. М.: «Просвещение».
* Учебный план МБОУ СОШ №5 на 2020-2021 учебный год

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

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 необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

•        владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

•        владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

•        владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

•        способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

•        способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

•        владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

•        умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

•        умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

•        умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

•        красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

•        хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

•        культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

•        владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

•        владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

•        владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

•        владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

•        владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

•        умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Содержание учебного материала 6 класса**

В целях *дифференцированного подхода*х организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три медицинских группы: основную, подготовительную и специальную. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

*Основная медицинская группа.*

В нее включают дестей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеют достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой в полном объеме; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта).

*Подготовительная медицинская группа.*

В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учитель физической культуры может использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

*Специальная медицинская группа.*

В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями [необратимыми заболеваниями]).

Занятия по физической культуре со школьниками подгруппы «А» должны проводиться по специально разработанной программе в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья (подгруппа «Б») нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК) под руководством и наблюдением врача ЛФК.

**Годовой план-график распределения учебного материала для 6 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п №** | **Вид программного материала** | **Кол-во часов** | **1****четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| 1 | Основы знаний | **В процессе урока** |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | 24 |  |  |
| 5 | Легкая атлетика | 16 |  |  | 16 |  |  |
|  | Всего часов | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

|  |
| --- |
|  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п №** | **Дата проведения урока** | **Наименование раздела и тем.** | **Домашнее задание** | **Кол. уроков** | **Фактическое проведение урока** |
| **I четверть** | **24** |  |
| **1** | 01.09.2020 | Т/Б на уроке л/а. Развитие выносливости, эстафетный бег. | Меры безопасности на уроке л/а. | **1** |  |
| **2** | 03.09.2020 | Основы знаний. Инструктаж по охране труда. | Повороты на месте | **1** |  |
| **3** | 04.09.2020 | Контрольные тесты | Повороты на месте и в движении | **1** |  |
| **4** | 09.09.2020 | Низкий старт Спринтерский бег | Низкий старт | **1** |  |
| **5** | 10.09.2020 | Бег на короткие дистанции 30, 60 метров. Эстафетный бег. | Низкий старт и стартовый разгон | **1** |  |
| **6** | 12.09.2020 | Бег на короткие дистанции 30, 60 метров. Эстафетный бег. | Ускоренный бег на месте 6-10 сек. | **1** |  |
| **7** | 16.09.2020 | Бег 60м Прыжки в длину с разбега. | Ускоренный бег на месте 7-101 сек. | **1** |  |
| **8** | 17.09.2020 | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. | Ускоренный бег на месте 8-102 сек. | **1** |  |
| **9** | 18.09.2020 | Прыжки в длину с разбега.  | Отталкивание от линии | **1** |  |
| **10** | 23.09.2020 | Прыжки в длину с разбега.  | Отталкивание от линии | **1** |  |
| **11** | 24.09.2020 | Прыжки в длину с разбега.  | Отталкивание от линии | **1** |  |
| **12** | 25.09.2020 | Прыжки в длину с разбега.  | Правильное отталкивание от линии | **1** |  |
| **13** | 30.09.2020 | Прыжки в высоту Метание малого мяча. | Правильное отталкивание от линии | **1** |  |
| **14** | 01.10.2020 | Метание мяча. Равномерный бег на 1500 м | Правило метания мяча | **1** |  |
| **15** | 02.10.2020 | Метание мяча. Равномерный бег на 1500 м | Отжимание от пола (М 30-35 р.) (Д 10-15 р) | **1** |  |
| **16** | 07.10.2020 | Метание мяча. Равномерный бег на 1500 м | Отжимание от пола (М 30-35 р.) (Д 10-15 р) | **1** |  |
| **17** | 08.10.2020 | Метание мяча. Равномерный бег на 1500 м | Отжимание от пола (М 30-35 р.) (Д 10-15 р) | **1** |  |
| **18** | 09.10.2020 | Метание | Отжимание от пола (М 30-35 р.) (Д 10-15 р)1 | **1** |  |
| **19** | 14.10.2020 | Инструктаж по охране труда. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Прием мяча сверху  | **1** |  |
| **20** | 15.10.2020 | Инструктаж по охране труда. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Прием мяча сверху  | **1** |  |
| **21** | 16.10.2020 | Прием и передача мяча. | Прием мяча сверху  | **1** |  |
| **22** | 20.10.2020 | Прием и передача мяча. | Прием мяча сверху  | **1** |  |
| **23** | 22.10.2020 | Прием и передача мяча. | Прием и передача мяча сверху  | **1** |  |
| **24** | 23.10.2020 | Промежуточная аттестация | Прием и передача мяча сверху  | **1** |  |
| **II четверть** | **24** |  |
| **25** | 27.10.2020 | Прием мяча после подачи | Прием и передача мяча сверху  | **1** |  |
| **26** | 29.10.2020 | Прием мяча после подачи | Меры безопасности на уроке л/а. | **1** |  |
| **27** | 30.10.2020 | Стартовый разгон | Низкий старт | **1** |  |
| **28** | 10.11.2020 | Стартовый разгон | Низкий старт | **1** |  |
| **29** | 12.11.2020 | Высокий старт | Стартовый разгон | **1** |  |
| **30** | 13.11.2020 | Высокий старт. | Высокий старт | **1** |  |
| **31** | 17.11.2020 | Финальное усилие. Эстафеты | Высокий старт. | **1** |  |
| **32** | 19.11.2020 | Финальное усилие. Эстафеты | Финальное усилие. Эстафеты | **1** |  |
| **33** | 20.11.2020 | Развитие скоростных способностей. | Финальное усилие. Эстафеты | **1** |  |
| **34** | 24.11.2020 | Развитие скоростной выносливости | Развитие скоростных способностей. | **1** |  |
| **35** | 26.11.2020 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Развитие скоростной выносливости | **1** |  |
| **36** | 27.11.2020 | Метание мяча на дальность. | Развитие скоростно-силовых способностей. | **1** |  |
| **37** | 01.12.2020 | Метание мяча на дальность. | Метание мяча на дальность. | **1** |  |
| **38** | 03.12.2020 | Развитие силовых и координационных способностей. | Метание мяча на дальность. | **1** |  |
| **39** | 04.12.2020 | Развитие силовых и координационных способностей. | Развитие силовых и координационных способностей. | **1** |  |
| **40** | 08.12.2020 | Прыжки в длину с места | Развитие силовых и координационных способностей. | **1** |  |
| **41** | 10.12.2020 | Прыжок в длину с разбега. | Прыжки в длину с места | **1** |  |
| **42** | 11.12.2020 | Прыжок в высоту с разбега. | Прыжок в длину с разбега. | **1** |  |
| **43** | 15.12.2020 | Инструктаж Т.Б по Кроссовой подготовке | Прыжок в высоту с разбега. | **1** |  |
| **44** | 17.12.2020 | Развитие выносливости. | Инструктаж Т.Б по Кроссовой подготовке | **1** |  |
| **45** | 18.12.2020 | Развитие выносливости. | Развитие выносливости. | **1** |  |
| **46** | 22.12.2020 | Промежуточная аттестация | Развитие выносливости. | **1** |  |
| **47** | 24.12.2020 | Развитие силовой выносливости | Смешанное передвижение | **1** |  |
| **48** | 25.12.2020 | Преодоление препятствий | Низкий старт | **1** |  |
| **III четверть** | **30** |  |
| **49** | 29.12.2020 | Стартовый разгон | Низкий старт | **1** |  |
| **50** | 12.01.2021 | Верхняя прямая подача | Инструктаж по Т/Б на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение игрока. | **1** |  |
| **51** | 14.01.2021 | Верхняя передача мяча над собой | Стойка и передвижение игрока. | **1** |  |
| **52** | 15.01.2021 | Верхняя передача мяча над собой | Верхняя передача мяча. | **1** |  |
| **53** | 19.01.2021 | Нижняя передача мяча над собой | Нижняя передача мяча. | **1** |  |
| **54** | 21.01.2021 | Нижняя передача мяча над собой | Стойка и передвижение игрока | **1** |  |
| **55** | 22.01.2021 | Нижняя передача мяча над собой | Стойка и передвижение игрока | **1** |  |
| **56** | 26.01.2021 | Верхняя передача мяча | Верхняя передача мяча | **1** |  |
| **57** | 28.01.2021 | Верхняя передача мяча | Верхняя передача мяча | **1** |  |
| **58** | 29.01.2021 | Верхняя передача мяча | Верхняя передача мяча | **1** |  |
| **59** | 02.02.2021 | Чередование верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку. | Стойка и передвижение игрока | **1** |  |
| **60** | 04.02.2021 | Чередование верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку. | Передача мяча. | **1** |  |
| **61** | 05.02.2021 | Чередование верхней и нижней передачи мяча в парах через сетку. | Передача мяча | **1** |  |
| **62** | 09.02.2021 | Нижняя прямая подача | Подача мяча | **1** |  |
| **63** | 11.02.2021 | Нижняя прямая подача | Подача мяча | **1** |  |
| **64** | 12.02.2021 | Нижняя прямая подача | Подача мяча | **1** |  |
| **65** | 16.02.2021 | Нападающий удар | Нападающий удар | **1** |  |
| **66** | 18.02.2021 | Нападающий удар | Нападающий удар | **1** |  |
| **67** | 19.02.2021 | Нападающий удар | Нападающий удар | **1** |  |
| **68** | 25.02.2021 | Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой. | Ведение мяча. | **1** |  |
| **69** | 26.02.2021 | Ведение мяча правой и левой рукой. | Ведение мяча. | **1** |  |
| **70** | 02.03.2021 | Ведение мяча правой и левой рукой. | Ведение мяча. | **1** |  |
| **71** | 04.03.2021 | Ведение мяча змейкой. | Ведение мяча. | **1** |  |
| **72** | 05.03.2021 | Ведение мяча змейкой. | Ведение мяча. | **1** |  |
| **73** | 09.03.2021 | Ведение мяча змейкой. | Ведение мяча. | **1** |  |
| **74** | 11.03.2021 | Передача мяча от груди двумя руками; от плеча одной рукой. | Передача мяча | **1** |  |
| **75** | 12.03.2021 | 2 шага - бросок в кольцо. | Бросок в кольцо. | **1** |  |
| **76** | 16.03.2021 | 2 шага - бросок в кольцо. | Бросок в кольцо. | **1** |  |
| **77** | 18.03.2021 | Штрафной бросок | Бросок в кольцо | **1** |  |
| **78** | 19.03.2021 | Штрафной бросок | Бросок в кольцо. | **1** |  |
| **IV четверть** | **24** |  |
| **79** | 01.04.2021 | Инструктаж по Т/Б на занятиях Л/А. Высокий старт и старт с опорой на одну руку с про бегание отрезков 20 - 30м. | Стартовый разгон | **1** |  |
| **80** | 02.04.2021 | Совершенствование высокого старта. Бег в равномерном темпе до 15 мин. |  Научиться регулировать дыхание | **1** |  |
| **81** | 06.04.2021 | Зачет-бег 30 м. Совершенствование высокого старта. Переменный бег на отрезках 200-300 м. | Зачетный бег | **1** |  |
| **82** | 08.04.2021 | Бег с ускорением 5 – 6 раз по 30 – 50 м. Прыжки в длину с разбега. | Правильное отталкивание от линии | **1** |  |
| **83** | 09.04.2021 | Зачет-бег 60 м. Метание мяча на дальность, в цель. | Зачетный бег. | **1** |  |
| **84** | 13.04.2021 | Прыжки в длину с разбега.  | Отталкивание от линии и приземление | **1** |  |
| **85** | 15.04.2021 | Зачет-прыжки в длину с разбега. | Зачетный прыжок. | **1** |  |
| **86** | 16.04.2021 | Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 8-10м. | Правильное метание малого мяча | **1** |  |
| **87** | 20.04.2021 | Метание мяча на дальность с трех шагов разбега. | Правильное метание малого мяча | **1** |  |
| **88** | 22.04.2021 | Зачет - метание мяча на дальность с трех шагов разбега. | Зачетное метание мяча | **1** |  |
| **89** | 23.04.2021 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий | Равномерный бег  | **1** |  |
| **90** | 27.04.2021 | Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. | Правильный подбор ноги для отталкивания | **1** |  |
| **91** | 29.04.2021 | Зачет-прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.  | Зачетный прыжок в длину | **1** |  |
| **92** | 30.04.2021 | Подвижные игры с мячом. | Развлекательная игра | **1** |  |
| **93** | 04.05.2021 | Контроль по итогам IV четверти. Кросс 1000 м. | Бег на время | **1** |  |
| **94** | 06.05.2021 | Подвижные игры с мячом. | Развлекательная игра | **1** |  |
| **95** | 07.05.2021 | Подвижные игры с мячом. | Развлекательная игра | **1** |  |
| **96** | 11.05.2021 | Передача мяча сверху двумя руками на месте. | Прием и передача мяча сверху | **1** |  |
| **97** | 13.05.2021 | Передача мяча над собой. | Принимать мяч над собой | **1** |  |
| **98** | 14.05.2021 | Передача мяча сверху двумя руками на месте. | Прием и передача мяча двумя руками сверху | **1** |  |
| **99** | 18.05.2021 | Передача мяча над собой. Игра по упрощенным правилам. | Прием и передача мяча двумя руками сверху | **1** |  |
| **100** | 20.05.2021 | Передача мяча двумя руками над собой на месте. | Прием и передача мяча двумя руками сверху | **1** |  |
| **101** | 21.05.2021 | Передача мяча в парах, с набрасывания партнером, встречная. | Прием и передача мяча двумя руками сверху | **1** |  |
| **102** | 25.05.2021 | Имитация приема мяча на месте и после перемещения. | Прием и передача мяча двумя руками сверху |  |  |

**Нормативы по физкультуре 6 класс:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения, 6 клас** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Челночный бег 4×9 м, сек | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,8 |
| Бег 30 м, с | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| Бег 60 м, с | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| Бег 500 м, мин, с |  |  |  | 2,22 | 2,55 | 3,20 |
| Бег 1000 м, мин, с | 4,20 | 4,45 | 5,15 |  |  |  |
| Бег 2000 м |  |
| Кросс 1,5 км, мин, с | 8,50 | 9,30 | 10,0 | 9,00 | 9,40 | 10,30 |
| Подтягивание на перекладине из виса колич. раз | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине из виса колич. раз |  |  |  | 17 | 12 | 10 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 15 | 12 | 12 | 8 | 3 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди с крестно за 1 мин, раз | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| Прыжок в длину с места, см. | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 175 | 165 | 150 | 160 | 150 | 130 |
| Прыжки со скакалкой за 1 минуту | 70 | 60 | 55 | 60 | 50 | 30 |
| Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| Отжимание в упоре лежа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Наклон вперед из положения сидя | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |