


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Ермолаевская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано заместителем директора  
по учебной работе

Корневой Д. А. 

Утверждено директором

МКОУ «Ермолаевская СОШ»

Приказ № 148 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
в 3 классе

Составитель:

Учитель физической культуры  
Ижболдин Денис Александрович  
МКОУ «Ермолаевская СОШ»

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 3 класса начальной школы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения на основе авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевич (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класса М.:Просвещение, 2012г). При составлении рабочей программы использовались следующие **нормативно-правовые документы**:

1.Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012года

2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального

государственного образовательного стандарта начального общего образования»

3.Приказ Минобразования Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

4.Учебный план образовательного учреждения на 2018-2019учебный год.

5.Годовой календарный учебный график образовательного учреждения на 2018-2019учебный год.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация цели учебной программы связана с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### Планируемые результаты освоения учебного курса

#### Универсальные результаты

##### Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

##### Учащиеся получают возможность научиться:

- *доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.*
- **Личностные результаты**

- Учащиеся научатся:
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

№	Программный материал	Четверть			
		I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Легкоатлетические упражнения	10			17
3	Подвижные игры	6	6	8	10
4	Гимнастика с элементами акробатики		15		
5	Лыжная подготовка			19	
6	Баскетбол	11			
	Итого	27	21	27	27

### Содержание учебного курса

#### Основы знаний о физкультурной деятельности.

- история развития физической культуры и первых соревнований.
- связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
- правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования.

#### Физические упражнения.

- влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств.
- физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.
- характеристика основных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.
- физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### Способы самостоятельной деятельности.

- составление режима дня.
- простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств.
- наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.
- оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
- Организация и проведение подвижных игр.

#### Физическое совершенствование

##### Физкультурно-оздоровительная деятельность

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, по профилактике и коррекции нарушений осанки, на развитие физических качеств, дыхательных упражнений, гимнастики для глаз.
- **Гимнастика с основами акробатики**
- Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.
- Организующие команды и приемы
- Строевые действия в шеренге колонне, строевые команды.
- Акробатические комбинации
- Низкая гимнастическая перекладина: висы, перемахи.
- Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла

##### Упражнения прикладного характера:

- прыжки со скакалкой.
- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### ***Легкая атлетика.***

- Прыжки: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в высоту с разбега способом «перешагивание», в длину «согнув ноги», спрыгивание и запрыгивание.
- Высокий старт с последующим ускорением
- Стартовое ускорение.
- Финиширование.
- Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений
- Челночный бег.
- Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
- Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Лыжные гонки.***

- Передвижения на лыжах: «одновременный двухшажный», «одновременный одношажный» ходы, повороты, спуски, подъемы, торможение.

### ***Подвижные игры и спортивные игры***

- На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, на координацию движений, выносливость, быстроту: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);
- На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
- На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Баскетбол – специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.
- **Подготовка** к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО

### **Обще развивающие упражнения. *На материале гимнастики с основами акробатики:***

• **Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами, наклоны вперед, назад, в стороны, в сед, выпады и полушпагаты на месте, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях, комплексы упражнений включающие максимальное сгибание и прогибания туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

• **развитие координации:** преодоление полосы препятствий, передвижение с изменяющимся направлением и остановками в заданной позе, ходьба по рейке гимнастической скамейки с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа, сидя); преодоление полосы препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию; равновесии; упр. на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; переживание шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

• **формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы коррегирующих упражнений, на контроль осанки в движении; комплексы упр. для укрепления мышечного корсета.

• **развитие силовых способностей:** динамические упр.; лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимн. скамье в упоре на коленях, в упоре присев; перелезание и перепрыгивание

через препятствия; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание с опорой на гимн. скамью; прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вперед-вверх толчком одной ногой и двумя о гимн. мостик.

**•На материале легкой атлетики:**

•*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух поочередно.

• *развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из различных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

• *развитие выносливости:* равномерный бег в умеренном темпе, чередующийся с ходьбой, с бегом в быстром темпе, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанции 30; бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-минутный бег.

• *развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков, преодоление препятствий, передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из из разных исходных положений; метание набивных мячей одной рукой и двумя из разных исходных положений и различными способами; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед, прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание и спрыгивание.

**•На материале лыжной подготовки**

•*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела.

Стоя на лыжах; скольжением на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися “стойками” на лыжах; “подбирание” предметов во время спуска в низкой стойке.

• *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Тематическое планирование**

№	Тема урока	Содержание	Вид контроля
---	------------	------------	--------------

1.	Техника высокого старта. ТБ	1	Текущий
2.	Техника высокого старта.	1	Текущий
3.	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину с места
4.	Прыжок в длину с разбега	1	бег на 30м
5.	Метание мяча на дальность с места	1	
6.	Метание мяча на дальность с места	1	Бег 60м
7.	Метание мяча на дальность с места	1	
8.	Метание мяча на дальность с места	1	челночный бег 3x10 м
9.	Метание мяча на дальность с места	1	
10.	Метание мяча в цель с дистанции 6 м.	1	метание мяча в цель с дистанции 6 м.
11.	<b>Подвижные игры</b>	1	
12.	Подвижные игры	1	
13.	Передача б большого мяча двумя руками.снизу	1	
14.	Передача б большого мяча снизу двумя руками.	1	Гибкость
15.	Ведение б большого мяча на месте (постановка кисти).	1	
16.	Ведение б большого мяча на месте (постановка кисти).	1	
17.	Ведения мяча в движении шагом.	1	
18.	Ведения мяча в движении шагом.	1	
19.	Ведения мяча в движении шагом.	1	
20.	Техника изученных упражнений	1	
21.	Техника изученных упражнений	1	подтягивание на перекладине.
22.	Техника изученных упражнений	1	
23.	Техника изученных упражнений	1	
24.	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	1	
25.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	
26.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Тест №1
27.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)

28.	Фигурная маршировкапротивоходом и змейкой. ТБ	1	
29.	Выполнение двух-трех кувырков вперед – слитно	1	
30.	Выполнение двух-трех кувырков вперед – слитно	1	
31.	Выполнение двух-трех кувырков вперед – слитно	1	
32.	Стойка на лопатках прогнув шись	1	Подъем туловища из положения лежа на спине
33.	Стойка на лопатках прогнув шись	1	
34.	Акробатическое упражнение – мост из положения лежа на спине	1	
35.	Акробатическое упражнение – мост из положения лежа на спине	1	
36.	Упражнения в равновесии (Рейка гимн. скамьи)	1	
37.	Лазание и перелезание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке	1	
38.	Лазание и перелезание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке	1	текущий
39.	Акробатическое соединение	1	
40.	Акробатическое соединение	1	
41.	Акробатическое соединение	1	Приседание
42.	Акробатическое соединение	1	
43.	Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений	1	
44.	Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений	1	Отжимание
45.	Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений	1	
46.	Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений	1	
48.	Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений	1	текущий
49.	Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений	1	Тест №2
50.	Повороты на месте вокруг носков лыж	1	
51.	Техника скользящего шага.	1	
52.	Техника скользящего шага.	1	текущий



53.	Техника скользящего шага.	1	пройти дистанцию 1км
54.	Спуски и подъемы на склоне в низкой стойке без палок.	1	
55.	Спуски и подъемы на склоне в низкой стойке без палок.	1	
56.	Спуски и подъемы на склоне в низкой стойке без палок.	1	
57.	Спуски и подъемы на склоне в низкой стойке без палок. Торможение плугом (в конце склона, в середине)	1	
58.	Спуски и подъемы на склоне в низкой стойке без палок. Торможение плугом (в конце склона, в середине)	1	
59.	Спуски и подъемы на склоне в низкой стойке без палок. Торможение плугом (в конце склона, в середине)	1	текущий
60.	Спуски и подъемы на склоне в низкой стойке без палок. Торможение плугом (в конце склона, в середине)	1	
61.	Спуски и подъемы на склоне в низкой стойке без палок. Торможение плугом (в конце склона, в середине)	1	Ходьба на лыжах 1км
62.	Техника скользящего шага.	1	
63.	Техника скользящего шага.	1	
64.	Техника скользящего шага.	1	
65.	Техника скользящего шага.	1	
66.	Подъем на склон лесенкой - без палок и с палками.	1	текущий
67.	Подъем на склон лесенкой - без палок и с палками.	1	
68.	Подъем на склон лесенкой - без палок и с палками.	1	
69.	Подвижные игры	1	текущий
70.	Подвижные игры	1	
71.	Подвижные игры	1	текущий
72.	Подвижные игры	1	Тест №3
73.	<b>Подвижные игры с элементами волейбола</b>	1	
74.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	
75.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	
76.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	текущий
77.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	

78.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	
79.	Подвижные игры с элементами волейбола	1	текущий
80.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
81.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
82.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	текущий
83.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
84.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»
85.	Высокий старт (положение тела).	1	
86.	Высокий старт (положение тела).	1	
87.	Высокий старт (положение тела).	1	Подтягивание в висе
88.	Метание в цель (замах из-за спины через плечо)	1	
89.	Метание в цель (замах из-за спины через плечо)	1	
90.	Метание в цель (замах из-за спины через плечо)	1	
91.	Метание в цель (замах из-за спины через плечо)	1	Метание в цель
92.	Медленный бег с переменной скоростью	1	Бег 1000м
93.	Медленный бег с переменной скоростью	1	челночный бег 3x10м.
94.	Медленный бег с переменной скоростью	1	прыжок в длину с места,
95.	Медленный бег с переменной скоростью	1	метание на дальность
96.	Медленный бег с переменной скоростью	1	бег на 30 м.
97.	Подвижные игры с элементами футбола	1	
98.	Подвижные игры с элементами футбола	1	Бег 60м(сек)
99.	Подвижные игры с элементами футбола	1	
100.	Подвижные игры с элементами футбола	1	Гибкость
101.	Подвижные игры с элементами футбола	1	
102.	Подвижные игры с элементами футбола	1	Бег 6 мин.
103.	Подвижные игры с элементами футбола	1	

### Планируемые результаты учебного курса «Физическая культура»

В результате изучения физической культуры обучающиеся научатся:

- понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метание, броски мяча);
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- иметь представления о показателях физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость).

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья, планировать свой режим дня;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
  - преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
  - соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
  - наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

#### **Демонстрировать уровень физической подготовленности**

Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
	Низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
Подтягивание в висе(кол-во раз)	1	3-4	5			
Подтягивание в висе лёжа(кол-во раз)				3	7-11	16
Бег 60м(сек)	12.0	11.8	11.0	12.5	12.0	11.3
Бег 1000м(мин.с)	6.00	5.30	5.00	7.00	6.10	5.30
Ходьба на лыжах 1км(мин.с)	9.00	8.30	8.00	9.30	9.00	8.30

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. В 3 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## **Контрольно-измерительные материалы**

### **Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

**Контрольные нормативы** –проводятся в начале и в конце учебного года с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

Физические способности	Контрольные упражнения тест	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
Скоростные	Бег 30м –сек	7	7,5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
		8	7,1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
		9	6,8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.4
		10	6,6	6.5-5.6	5.1	6.6	6.5-5.6	5.1
Координационные	Челночный бег 3x10м	7	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
		8	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.9
		9	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.2
		10	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	8.8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места –см	7	100	135	155	85	130	150
		8	110	145	165	90	140	155
		9	120	150	175	110	150	160
		10	130	160	185	120	150	165
Выносливость	6-минутный бег –м	7	700	900	1100	500	800	900
		8	750	950	1150	550	850	950
		9	800	1000	1200	600	900	1000
		10	850	1050	1250	650	950	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя – см	7	1	3-5	9	2	6-9	12.5
		8	1	3-5	7.5	2	5-8	11
		9	1	3-5	7.5	2	6-9	13
		10	2	4-6	8.5	3	7-10	14
Силовые	Подтягивание м- высокая перекладина, д-низкая из положения вис лежа	7	1	2-3	4	2	4-8	12
		8	1	2-3	4	3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16

	кол-во раз	10	1	3-4	5	4	8-13	18
--	------------	----	---	-----	---	---	------	----