

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа – интернат №53»

Рассмотрена на заседании ШМО педагогов
дополнительного образования

Протокол от «03» декабря 2021 г. № 3

Руководитель ШМО  Морозова О.Ю.
(расшифровка)

Рабочая программа по дополнительному образованию
«Развитие»
(11-14 лет)

Составитель:
Морозова Ольга Юрьевна
педагог дополнительного
образования

Новоуральск 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Развитие» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» 2007г.
- Положением о дополнительном образовании МАОУ ««Школа-интернат № 53».

Рабочая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Целью программы «Развитие» является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

Образовательных:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающих:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательных:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;

- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Возрастная категория: программа рассчитана на детей 11-14 лет имеющих основную и подготовительную группу здоровья.

Сроки реализации программы: на освоение программы отводится 72 часа (2 часа в неделю). Продолжительность реализации программы – 2 года.

Формы и методы организации учебной деятельности:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по ОФП и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. **Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

При проведении занятий используются игровой и соревновательный методы.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) – важное дополнение к урокам физической культуры и повышение двигательной активности школьников. Они являются одним из видов физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Программа составлена на основе подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств и овладение техникой двигательных действий и тактических приемов.

Обязательным и неременным условием проведения занятий является четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы, что является отличительной чертой от уроков физической культуры. Основное время отводится на игры и игровые задания. С целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей учащихся используются самостоятельные игры и спортивные развлечения.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к

другому человеку;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год обучения

№ п.п.	Название темы	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Равномерный бег	4		4
2.2	Общеразвивающие упражнения	5	1	4
2.3	Легкая атлетика	7	1	6
2.4	Спортивные игры	10	2	8
2.5	Лыжная подготовка	6	1	5
3.	Подвижные игры:			
3.1	игры на развитие быстроты	7	1	6
3.2	игры на развитие выносливости	7	1	6
3.3	игры на развитие силы	7	1	6
3.4	игры на развитие ловкости	7	1	6
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	3	1	2
5.	Самостоятельные игры и спортивные развлечения	6		6
6.	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	2	1	1
	ИТОГО:	72	12	60

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения

№ п.п.	Название темы	Количество	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:			
2.1	Равномерный бег	4		4
2.2	Общеразвивающие упражнения	4	1	3
2.3	Легкая атлетика	7	1	6
2.5	Спортивные игры	15	2	13
2.6	Лыжная подготовка	7	1	6
3.	Подвижные игры:			
3.1	игры на развитие быстроты	4	1	3
3.2	игры на развитие выносливости	4	1	3
3.3	игры на развитие силы	4	1	3
3.4	игры на развитие ловкости	4	1	3
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	6	1	5
5.	Самостоятельные игры и спортивные развлечения	10		10
6.	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	2	1	1
	ИТОГО:	72	12	60

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Ознакомление с содержанием программы по ОФП «Развитие». Проведение первичного инструктажа по технике безопасности на занятиях. Беседа «Знания о физической культуре».

ТЕМА 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

2.1 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности по равнинной и слабопересеченной местности.

2.2 Общеобразующие упражнения:

- для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

- для мышц шеи и туловища: повороты, наклоны, вращения головы и туловища. В положении лежа: поднятие и опускание ног.

- для мышц ног: поднятие на носки, приседания, махи, выпады, подскоки, прыжки.

2.3 Легкая атлетика

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением.

Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Виды прыжков. Прыжковые упражнения.

Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

Метания малого мяча: на дальность с разбега, по неподвижной и подвижной мишени с места.

2.4 Спортивные игры

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча (стойки и перемещения); ведение мяча на месте и в движении (попрямой, «змейкой»); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте.

Игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча: подача мяча нижней, прием и передача мяча стоя на месте.

Игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, игра по правилам.

Пионербол с элементами волейбола. Упражнения без мяча: стойки, передвижения по площадке шагом, прыжком в обе стороны. Упражнения с мячом: прием и передача мяча снизу и от груди, в парах и через сетку.

2.5 Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременным двухшажным, одновременным безшажным;

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке.

ТЕМА 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

3.1 Игры на развитие быстроты: «День и ночь», «Караси и щука», «Линейная эстафета», «Салки», «Вызов номеров», «Пустое место», «Два мороза», «Бегуны», «К своим флажкам», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему» и другие.

3.2 Игры на развитие выносливости: «Не давая мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», «Встречная эстафета».

3.3 Игры на развитие силы: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Бег раков», эстафета с набивными мячами и другие.

3.4 Игры на развитие ловкости, координации: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «Бег пингинов», «Салки с ленточками», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны» и другие.

ТЕМА 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных и увлекательных форм физического воспитания. Они содействуют систематическим занятиям физическими упражнениями, повышают физическую подготовленность, сплачивают коллектив.

Проводятся соревнования по следующим видам:

- подвижные игры из школьной учебной программы;
- спортивные игры (мини-футбол, пионербол, волейбол и баскетбол);
- по лыжным гонкам;
- по легкой атлетике.

Соревнования составляются с учетом физической подготовленности учащихся. При проведении соревнований привлекается весь коллектив класса. Дети, не участвующие в соревнованиях, работают помощниками педагога. По окончании соревнований вывешиваются протоколы, команды-победители награждаются дипломами.

ТЕМА 5. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ И СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Самыми простыми и массовыми формами при проведении занятий являются самостоятельные игры и спортивные развлечения, которые проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей детей, формированию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Проводятся наиболее понравившиеся подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис); прыжки со скакалкой, эстафеты, катания на лыжах.

Самостоятельные игры и развлечения повышают двигательную активность и способствуют укреплению здоровья. Педагог осуществляет организацию самостоятельных игр и развлечений, контроль за техникой безопасности.

ТЕМА 6. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Промежуточная аттестация по показателям: Бег на 60 м (сек.);

Бег на 1,5 км (мин., сек.) или на 2 км (мин., сек.);

Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);

Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).

ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Занятия проводятся преимущественно на открытом воздухе, на школьной площадке или на стадионе 2 раз в неделю. Основу составляют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на простейших тренажёрах, подвижные и спортивные игры, конкурсы, развлечения и т.д. Основная форма – урочная, с активным участием учащихся в организации и проведении.

Оставляя неизменной структуру занятий по ОФП (подготовительная, основная и заключительная часть), при проведении не следует в точности повторять программный материал по физической культуре, так как это заметно снижает интерес учащихся к занятиям.

В подготовительной части используются упражнения с различными предметами: гимнастическими палками, мячами, обручами и т.п. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов.

Не менее важно учитывать и состояние здоровья учащихся. В этих целях следует быть внимательным к проявлению внешних признаков утомления учащихся.

При выраженном утомлении следует предложить учащимся выполнение упражнений на восстановление дыхания и переключить на другое занятие, не связанное с этой нагрузкой.

Если в составе класса окажутся ученики, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или временно освобождённые от занятий физической культурой, то таким ребятам можно давать различные поручения не связанные с непосредственным выполнением физических упражнений: помогать в судействе, быть контролёром на этапах эстафет, счётчиком очков и др.

Учитывая интересы учащихся, учитель должен стремиться вызвать у них творческую самостоятельность, активность.

При проведении физических упражнений, подвижных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности. Например, начать занятия с медленного равномерного бега, чередуемого с ходьбой, бегом «змейкой», с изменением направления, с преодолением небольших препятствий (гимнастическая палка, прыжковая планка, естественные преграды). Длительность бега, высота и сложность препятствий выбирается в зависимости от возраста и подготовленности учащихся. После бега следует выполнить несколько общеразвивающих упражнений типа потягиваний, наклонов, приседаний, выпадов, махов и др. Затем перейти к упражнениям, запланированным на данном занятии.

Можно использовать и другие варианты начала занятия. Например, провести с учащимися одну – две подвижные игры, эстафеты, включающие бег, ходьбу, преодоление препятствия и т.д. с постепенно увеличивающейся нагрузкой.

Организованная часть занятия под непосредственным руководством учителя должна занимать примерно 20-30 минут, оставшееся время можно использовать на самостоятельное выполнение игр и физических упражнений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения содержания программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры баскетбол, волейбол, футбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения занимающихся

Занятия в секции ОФП проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

На занятиях по ОФП учащимся не выставляется цифровая оценка (отметка).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной организации учебного процесса необходимо иметь материально-техническую базу:

- помещения: спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база;
- футбольное поле, беговая легкоатлетическая дорожка, лыжные трассы;
- спортивный инвентарь: мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивные, теннисные), скакалки, обручи, конусы, свистки, секундомеры, инвентарь для настольного тенниса, лыжный инвентарь;
- инструменты для подготовки лыж: мази, парафины, скребки, набор щеток, пробки, утюг, станок.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверина Т.В. Детские игры и загадки народов Поволжья. Самара, 1994г.
2. Богданов Г. П. Руководство физическим воспитанием школьников. – М.: Просвещение, 1972.
3. Геллер Е. М. Игры на переменах для школьников 5-7 классов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 48с.
4. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. Санкт-Петербург, 1997г.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. /Под ред. В. И. Ляха, А. А. Зданевича – М., 2006.
6. Коротков И. М. Подвижные игры в школе. – М.: Просвещение, 1979. – 190с.
7. Петров В. Летние праздники, игры и забавы для детей.- 1999
8. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-11 классы. – М.: Просвещение, 2006.
9. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию/Сост. В. П. Богославский – М.: Просвещение, 1984 – 144с.
10. Сысоева М.Е. Подвижные игры народов мира.- 1995
11. Физическая культура в школе. Методика уроков в 5-7 классах. Под ред. Г. П. Богданова. – М.: Просвещение, 1971.
12. Физкультура в режиме продленного дня школы. /Под ред. С. В. Хрущева. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. /Под ред. А. М. Шлемина. – М.: Просвещение, 1988. – 144с.

Интернет-ресурсы

1. <http://standart.edu.ru>
2. <http://www.razvivashki.ru>
3. <http://party.fome.ru>
4. <http://pedagogic.ru>
5. <http://pedagogic.ru>

ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

В ходе промежуточной аттестации учитываются результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Низкий (бронзовый знак)	Средний (серебряный знак)	Высоки й (золотой знак)	Низкий (бронзовы й знак)	Средний (серебряный знак)	Высоки й (золотой знак)
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14