****

**2. Пояснительная записка**

**Адаптированная рабочая программа (далее – АРП) по физической культуре для обучающихся 3 класса с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) с диагнозом задержка психического здоровья (далее ЗПР), обучающихся интегрировано составлена** на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

**Нормативно-правовые документы, обеспечивающие реализацию программы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015;

3. Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года N 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

4.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего− образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 6.10.2009 № 373 (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, 29.12.2014 № 1643,18.05.2015 № 507, 31.12.2015 № 1576);

5.СанПиН, 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с огран

6. Рабочая программа по физической культуре к предметной линии учебников для 1– 4 классов общеобразовательной школы авторов: А. П. Матвеева (М.: Просвещение).

7.Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);

8. Информационно – методическое письмо «Об организации образования детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях Самарской области» от 24.08.2017 г. № МО – 16-09-01/711 – ТУ;

9. АООП НОО (вариант 7.1., 7.2) ГБОУ СОШ «ОЦ» п.г.т. Рощинский;

***Цель*** учебной программы по физической культуре: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация цели учебной программы соотносится 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, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Коррекционные цели и задачи изучения предмета**

Учебная программа по физической культуре для детей с задержкой психического развития предусматривает решение оздоровительных, воспитательных, образовательных и коррекционных задач:

Коррекция и компенсация нарушений физического развития;

Развитие двигательных возможностей в процессе обучении;

Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

 Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

Формирование навыков правильной осанки;

Усвоение учащимися речевого материала.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

**Средства реализации целей и задач.**

**В данном классе ведущими способами являются**: фронтальный, поточный, посменный, групповой и индивидуальный. Практическая часть программы будет реализовываться через методические приемы: Словесные: (объяснения, рассказ, беседа, распоряжение, команда, указание). Наглядные: (показ, использование наглядных пособий). Практические (упражнения, соревнования, контроль, тестирование).

**3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ВО 3 КЛАССЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ОБУЧАЮЩИЙСЯ НАУЧИТЬСЯ** | **ОБУЧАЮЩИЙСЯ ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ** |
| **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** |
| * составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* выполнять общебеговые упражнения;
* соблюдать правила и технику безопасности на уроках по физической культуре.
 | * подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 2).
 |
| **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** |
| * Положительное отношение к урокам физической культуры.
* Понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека.
* Мотивация к выполнению закаливающих процедур.
* Положительная мотивации к изучению различных приёмов и способов.
* Уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.
* Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
* Установки на безопасный, здоровый образ жизни.
 |
| **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** |
| **1. Регулятивные УУД*** ***Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.*** Обучающийся сможет понимать цель выполняемых действий; организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.
* ***Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатаопределять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.*** Обучающийся умеет анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя).
* ***Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.*** Обучающийся сможет самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств.
* ***Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.*** Обучающийся сможет адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений.
 |
| **2. Познавательные УУД*** ***Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.*** Обучающийся формирует умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.
* ***Умение создавать, применять и преобразовывать физические упражнения для решения учебных и познавательных задач.*** Обучающийсясможет самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительной форме занятий.
* ***Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.*** Обучающийся сможет отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.
 |
| **3. Коммуникативные УУД** ***Умение организовывать 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; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.*** Обучающийся сможет высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде. |

**К концу третьего года обучения учащиеся должны**:

- использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**4. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 3 класс (102 ч)**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи**какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности**как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности**– осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма**-одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества**- осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

На изучение курса «Физическая культура » отводится 3ч в неделю - 102ч (34 учебные недели).

**5.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (по физической культуре 3 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ (РАЗДЕЛЫ)** | **Количество часов, отводимых на изучение** | **Планируемые контрольно-оценочные процедуры (контрольная работа, самостоятельная работа, тест, диктант и т.п.)** |
| **Раздел 1: Знания о физической культуре. Физическая культура** | **2 ч** |  |
|  | Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках физической культуры. | 1 |  |
|  | Как возникли физические упражнения. Построение в колонну по одному. | 1 |  |
| **Раздел 2: Способы физкультурной деятельности** | **2 ч** |  |
|  | Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры | 1 |  |
|  | Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. | 1 |  |
| **Раздел 3: Легкая атлетика** | **26 ч** |  |
|  | Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Дыхание во время ходьбы. | 1 |  |
|  | Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м | 1 |  |
|  | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. | 1 | Контрольное упражнение. |
|  | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. | 1 |  |
|  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. | 1 |  |
|  | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ | 1 |  |
|  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания | 1 |  |
|  | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 30 м, ходьба -50 м). | 1 |  |
| 13-14. | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | 2 | Контрольное упражнение. |
| 15-16. | Прыжок в высоту (до 40 см). | 2 |  |
| 17 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 |  |
| 18 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. | 1 |  |
| 19-20. | Метание малого мяча. Метание набивного мяча. | 2 | Контрольное упражнение. |
| 21-22. | Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). | 2 |  |
| 23-24. | Равномерный бег (4 мин). ОРУ '. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). | 2 |  |
| 25-26. | Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). | 2 |  |
| 27. | Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м., ходьба - 90 м). | 1 |  |
| 28. | Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. | 1 |  |
| 29-30. | Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. | 2 |  |
| **Раздел 4: Гимнастика с основами акробатики** | **18 ч** |  |
| 31-32. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. | 2 |  |
| 33-34. | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. | 2 |  |
| 35-36. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках | 2 |  |
| 37-38. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 2 |  |
| 39-40. | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. | 2 |  |
| 41-42. | В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках | 2 |  |
| 43-44. | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. | 2 |  |
| 45-46. | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. | 2 |  |
| 47-48. | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. | 2 | Контрольное упражнение. |
| **Раздел 5: Подвижные игры** | **12 ч** |  |
| 49-50. | Искусство владения мячом | 2 |  |
| 51-52. | Подвижная игра с мячом " Перестрелки" | 2 |  |
| 53-54. | Игра "Попади в цель" | 2 |  |
| 55. | Игра "Салки с мешочком на голове" | 1 |  |
| 56. | Игра "Салки с мешочком на голове". | 1 |  |
| 57. | Подвижная игра "Ловушки". Эстафета | 1 |  |
| 58. | Подвижная игра "Ловушки". Эстафеты | 1 |  |
| 59. | Подвижная игра "Медведь во бору" | 1 |  |
| 60. | Подвижная игра "Медведь во бору". | 1 |  |
| **Раздел 6: Спортивные игры. Баскетбол** | **12 ч** |  |
| 61-62. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». | 2 |  |
| 63-64. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». | 2 |  |
| 65-66. | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | 2 |  |
| 67-68. | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». | 2 |  |
| 69-70. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | 2 |  |
| 71. | Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. | 1 |  |
| 72. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Выстрел в небо». | 1 | Контрольное упражнение. |
| **Раздел 7: Спортивные игры. Футбол** | **8 ч** |  |
| 73-74. | Футбол. Удар по неподвижному мячу с места. | 2 |  |
| 75-76. | Бег с изменяющимся направлением. Остановка катящегося мяча. | 2 |  |
| 77-78. | Бег с изменяющимся направлением. Ведение мяча | 2 |  |
| 79-80. | Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. | 2 |  |
| **Раздел 8: Легкая атлетика 2** | **22 ч** |  |
| 81-82. | Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). | 2 |  |
| 83-84. | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). | 2 |  |
| 85-86. | Равномерный бег (5-6 мин).. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). | 2 |  |
| 87-88. | Равномерный бег (7—8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). | 2 |  |
| 89-90. | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м . | 2 |  |
| 91-92. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). | 2 |  |
| 93-94. | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | 2 | Контрольное упражнение. |
| 95. | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. | 1 |  |
| 96-97. | Метание малого мяча в цель | 2 |  |
| 98. | Метание набивного мяча из разных положений. | 1 |  |
| 99-100. | Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча. | 2 |  |
| 101-102. | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. | 2 | Контрольное упражнение. |

**6.Материально-техническое обеспечение учебного предмета**

**1.Библиотечный фонд:**

Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс. Учебник для общеобразов. учреждений. – М.: Просвещение, 2012

Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы. М.: Просвещение, 2011

**2. Демонстрационные материалы:**

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

- портреты и фотографии выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

**3. Технические средства:**

- интерактивная доска,

- ноутбук.

**4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

**Легкая атлетика**: прыжковая яма, рулетка, свисток, малые мячи для метания, эстафетные палочки, стойки для прыжков в высоту, секундомер, флажки, барьеры.

**Гимнастика**: маты, канат, подкидной мостик, гимнастические скамейки, шведская стенка, перекладина, «козел», «конь», свисток, кегли, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки.

**. Подвижные игры**: малые мячи, скакалки, стойки, бита.

**5.Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:**

* http://method.novgorod.rcde.ru Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
* http://www.fisio.ru/fisioinschool.html Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
* http://www.abcsport.ru/ Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
* http://ipulsar.net Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
* http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
* http://www.school.edu.ru Российский образовательный портал.
* http://portfolio.1september.ru фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
* http://spo.1september.ru Газета в газете «Спорт в школе» .

**7.Контрольно-измрительные материалы**

           1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

Оцениваются учащиеся также за умение выполнять строевые и гимнастические упражнения, элементы лыжной подготовки, прикладные действия с мячом, за технику и тактику подвижных и спортивных игр:

**оценка «5**»

- двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе, легко и чётко;

- отсутствие ошибок в технике или мелкие отклонения в подготовительной или заключительной фазах;

**оценка «4»**

- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность действий;

- несущественные ошибки в основной и существенные в подготовительной или заключительной фазах;

**оценка «3»**

- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению;

- значительные ошибки в основной фазе и грубые в подготовительной и заключительной;

**оценка «2»**

- грубые ошибки в основной фазе действия или ряд существенных ошибок в различных частях действия, искажающих его структуру;

- ученик неоднократно не готов к уроку;

**оценка «1» -** невыполнение действия.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 3кл.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольное упражнение** | **Показатели** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
|  | **Бег 30 м (сек.)** | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,8 | 6,3 | 7,0 |
|  | Бег 300 м (мин., сек.) | 1.03 | 1.12 | 1.22 | 1.11 | 1.19 | 1.25 |
|  | **Бег 1000 м (мин., сек.)** | 5.06 | 5.35 | 6.20 | 5.45 | 6.05 | 6.50 |
|  | **Челночный бег 3\*10 м (сек.)** | 9,0 | 9,6 | 10,3 | 9,5 | 10,2 | 10,6 |
|  | Метание малого мяча 150г (м) | 18 | 15 | 12 | 15 | 12 | 10 |
|  | **Прыжок в длину с места (см)** | 160 | 150 | 130 | 150 | 135 | 120 |
|  | **Подтягивания на перекладине (раз)**  | 4 | 3 | 2 | 11 | 7 | 4 |
|  | **Поднимание туловища за 30 сек. (раз)** | 18 | 13 | 8 | 14 | 10 | 5 |
|  | **Отжимания (раз)** | 13 | 10 | 6 | 10 | 7 | 3 |
|  | Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз) | 80 | 70 | 50 | 90 | 80 | 60 |
|  | **Наклон вперёд сидя (см)** | 3 | -1 | -3 | 6 | 3 | 0 |
|  | Прыжок в высоту, «перешагивание» (см) | 85 | 80 | 70 | 75 | 70 | 60 |