

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Варваровка»
Октябрьский район, Амурская область

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1
от 25.08.2022г.
Руководитель МО
 /Захарова Л.В./

СОГЛАСОВАНО
на заседании МС
Протокол № 4
от 26.08.2022г.
Зам.директора по УВР
 /Устич Е.И./

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МОУ СОШ
с.Варваровка
от 29.08.2022г. № 136
Директор школы
 Т.В. Минькова.



Рабочая программа
по физической культуре
для 2 класса
учителя Захаровой Ларисы Викторовны
количество часов в неделю 3 (всего 102 часа)

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха (М.: Просвещение).

Общая характеристика предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм,

- быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
 - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
 - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

УМК учителя: В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2019 г. **УМК обучающегося:**

1. Мой друг- физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И. Ляха – М. «Просвещение», 2019.
Описание места учебного предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

На курс «Физическая культура» в 2 классе отводится 99 часов, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской

Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и

др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «мирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3x10м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Мониторинг физической подготовки	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
1	Легкая атлетика	16	Сентябрь-октябрь	Урок Здоровья (согласно плану)
2	Баскетбол	3	ноябрь	Урок Здоровья (согласно плану)
	Баскетбол	3	декабрь	Уроки Здоровья (согласно плану)
3	Гимнастика	22	январь	Уроки Здоровья (согласно плану)
4	Волейбол	11	февраль	Уроки Здоровья (согласно плану)
	Волейбол	10	март	Уроки Здоровья (согласно плану)
5	Легкая атлетика	15	Апрель-май	Уроки Здоровья (согласно плану)

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 1 классе
на 2021 – 2022 учебный год.**

№ п/п	Темы урока	Дата по плану	Дата по факту
Знания о физической культуре			
	Современные Олимпийские игры. Понятие о физической культуре.	06.09	
1.	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ	07.09	
Легкоатлетические упражнения			
2.	Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	09.09	
3.	Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Подвижная игра « Слушай сигнал».	13.09	
4.	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу учителя. Подвижная игра «По местам».	14.09	
5.	Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам). Подвижная игра «Карлики и великаны	16.09	
6.	Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам). Подвижная игра «Карлики и великаны».	20.09	
7.	Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук. Подвижная игра « Гуси-Лебеди	21.09	
8.	Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук. Подвижная игра « Гуси-Лебеди»	23.09	
9.	Бег по узкому коридору (с изменением длины и частоты шагов). Подвижные игры « Гуси-Лебеди», «Кот проснулся	27.09	
10.	Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты	28.09	
11.	Учет – бег 30 м на результат	30.09	
12.	Эстафеты с бегом на скорость. Подвижные игры «Кот идет».	11.10	
13.	Учет – челночный бег 3x10 м на результат.	12.10	

14.	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Перемена мест», «Горелки».	14.10	
15.	Учет – бег на 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Заяц без дома».	18.10	
16.	Прыжки с продвижением вперед Прыжок в длину с места (техника). Подвижные игры «Волк во рву», «Пустое место на одной и двух ногах».	19.10	
17.	Учет – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Через ручеек».	21.10	
18.	Метание малого мяча с места на дальность (лицом к направлению метания). Подвижная игра «Кто дальше бросит».	25.10	
19.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Учет – наклоны, сидя на полу. Подвижная игра «Попади в обруч».	26.10	
Спортивные игры			
20.	Инструктаж по Техника безопасности на уроках спортивных играх. Основы знаний. Правила поведения и безопасности	28.10	
21.	Упражнения с большими мячами, подбрасывание мяча правой и левой, обеими руками на месте и ловле его. Подвижная игра «Карлики и великаны».	01.11	
22.	Упражнение с большими мячами (в движении) Подвижная игра «Гонка мячей».	02.11	
23.	Передача мяча в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч капитану».	04.11	
24.	Броски мяча ударом о стенку и ловля его. Подвижные игры «Перемена мест», «Горелки».	08.11	
25.	Ведение мяча двумя руками в шаге. Подвижная игра «Мяч капитану».	09.11	
26.	Учет – подтягивание. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	11.11	
27.	Подвижные игры (по желанию детей).	22.11	
28.	Подвижные игры (по желанию детей).	23.11	
29.	Подвижная игра	25.11	
30.	Подвижная игра	29.11	
31.	Подвижная игра	30.11	
32.	Подвижная игра	02.12	
33.	Подвижная игра	06.12	
Гимнастика с элементами акробатики			

34.	Знания о физической культуре. Основы общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	07.12	
35.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,027,052,057,061).	09.12	
36.	Основы знаний. Правила поведения и безопасности во время занятий по аэробики	13.12	
37.	Основы знаний. Правила поведения и безопасности во время занятий по аэробики	14.12	
38.	Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).	16.12	
39.	Повторение. Положение «упор присев». Группировка. Эстафета.	20.12	
40.	Перекаты в группировке вперед и назад. Эстафета с набивными мячами (1 кг).	21.12	
41.	Повторение. Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см).	23.12	
42.	Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Эстафета.	27.12	
43.	Повторение. Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Учет – наклоны вперед сидя на полу.	28.12	
44.	Лазание по гимнастической стенке и канату произвольным способом. Эстафета с лазанием и перелазанием.	30.12	
45.	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90°. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Учет – полоса препятствий.	10.01	
46.	Висы и упоры – стоя и лежа, спиной на гимнастической стенке. Подвижная игра «Вызов номеров».	11-01	
47.	Ходьба по гимнастической скамейке Учет – бег в минуту.	13.01	
48.	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90°. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Учет – полоса препятствий.	17.01	
49.	Висы и упоры – стоя и лежа, спиной на гимнастической стенке. Подвижная игра «Вызов номеров».	18.01	
50.	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90°. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	20.01	

	Учет – полоса препятствий.		
51.	Висы и упоры – стоя и лежа, спиной на гимнастической стенке. Подвижная игра «Вызов номеров».	24.01	
52.	Поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «День – ночь»	25.01	
53.	Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре (на коне, на гимнастической скамейке).	27.01	
54.	Подтягивание в висе согнувшись из седа ноги врозь	07.02	
55.	Подтягивание в висе согнувшись из седа ноги врозь.	08.02	
56.	Подтягивание в висе согнувшись из седа ноги врозь. Учет – подтягивание.	10.02	
57.	Подтягивание в висе согнувшись из седа ноги врозь. Учет – подтягивание.	14.02	
Гимнастика с элементами акробатики			
58.	Инструктаж по ТБ	15.02	
59.	Стойки на носках на гимнастической скамейке.	17.02	
60.	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке)	01.03	
61.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Вызов номеров»	03.03	
62.	Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см)	07.03	
63.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей. Приставные шаги. Подвижная игра «Команда быстроногих».	08.03	
64.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	10.03	
65.	Шаг галопа в сторону. Подвижная игра «Вызов номеров».	14.03	
66.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	15.03	
67.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	17.03	
68.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	21.03	
69.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	22.03	
70.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	24.03	
Легкоатлетические упражнения.			
71.	Инструктаж по ТБ (инструкция № 018,021,025,027,052).	28.03	

	Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.		
72.	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».	29.03	
73.	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	31.03	
74.	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	11.04	
75.	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».	12.04	
76.	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места.	14.04	
77.	Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»	18.04	
78.	Учет – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.	19.04	
79.	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры»	21.04	
80.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	25.04	
81.	Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).	26.04	
82.	Отбивание мяча кулаком через сетку. . Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	28.04	
83.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол.	02.05	
84.	КУ – прыжок в длину с места на результат.	03.05	
85.	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	04.05	
86.	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».	09.05	
87.	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. прыжок в длину с места.	10.05	
88.	прыжок в длину с места на результат	12.05	
Спортивные игры (элементы)			
89.	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.	16.05	

90.	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).	17.05	
91.	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».	19.05	
92.	броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».	23.05	
93.	Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	24.05	
94.	Подвижные игры и эстафеты с мячами.	26.05	
95.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча. Учебная игра в пионербол.		
96.	Игры по желанию обучающихся.		
97.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча. Учебная игра в пионербол		
98.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча. Учебная игра в пионербол		
99.	Игры по желанию обучающихся		
100.	Игры по желанию обучающихся		
101.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча. Учебная игра в пионербол		
102.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча. Учебная игра в пионербол		

КИМ. Демонстрация учебных нормативов и испытаний по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств при промежуточной аттестации по физической культуре 1 класс

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7

4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м			
		д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

