**Выпускник научится:**

* Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
* Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;
* Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
* Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитее основных физических качеств силы, быстроты, гибкости и координации);
* Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* Выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках в высоту и в длину
* Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России)
* Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол. В волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного достижения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

* Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечить их оздоровительную направленность;
* Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

* Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

1. **Содержание программы**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности***

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.*

*Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).*

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).*

***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.***

*Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).*

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания:

*Атлетическая гимнастика:*комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

*Партерная гимнастика:* адаптивные комплексы общеразвивающих упражнений, средний уровень упражнений, комплексы сложнокоординационных упражнений, выполняемых в высоком темпе.

*Фитнес:*комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой, комплекс силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки; общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.***

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела).

*Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы PWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).*

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.**

***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой.***Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.***

*Гимнастика с основами акробатики:*совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Комбинации из ранее изученных акробатических элементов. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; гимнастическая перекладина: висы, подъем переворотом.

*Легкая атлетика:* Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения: спринтерский бег, эстафетный бег, бег 30 м, 2000 м,; метания снаряда в цель и на дальность с разбега, прыжки в длину с места.

*Лыжные гонки:*Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения: прохождение дистанции до 3 км., подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

*Спортивные игры:*Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе). Прикладные упражнения: упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

*Кроссовая подготовка:* равномерный бег,кросс по пересеченной местности с использованием простейших препятствий, бег в гору и под гору*.*

***Способы спортивно-оздоровительной деятельности.***

*Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).*

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **Планируемые результаты** | | |
| *Предметные* | *Метапредметные* | *Личностные* |
| **Легкая атлетика**  (14 часов) | ТБ на занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Низкий старт. | Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки;  способность составлять планы занятий физической культурой, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;  способность проводить самостоятельные занятия по легкой атлетике и развитию основных физических качеств, контролировать эффективность этих занятий. | Сравнение техники низкого и высокого старта.  Анализ техники стартового разгона передачи эстафетной палочки.  Сравнение техники бега по прямой и по повороту.  Анализ техники спринтерского бега в целом  Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места.  Анализ техники метания мяча в цель и на дальность с разбега  Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность. | Владение знаниями о техники безопасности; об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.  Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой и соревновательной деятельности; |
| Развитие скоростно-силовых качеств. |
| Бег 30 м. на результат. Эстафетный бег. |
| Бег 300 м. на результат. |
| Бег 1000 м . на результат. |
| Подтягивание в висе. на результат. |
| Челночный бег 3\*10м. (тест).Финиширование. |
| Бег на 100 м.  Передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4\*50 м. |
| Развитие гибкости.Наклон вперед из исходного положения стоя .на результат. |
| Подьем туловища из исходного положения лежа.на результат за 1 мин. |
| Прыжок в длину с места на результат |
| Тройной прыжок с места. |
| Метания мяча 150 гр. на дальность с разбега на результат. На результат. |
| Метания гранаты 500 гр. с разбега. |
| **Кроссовая подготовка**  ( 4 часа) | Бег по пересеченной местности 14 мин. | Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. | Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции.  Анализ техники преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий  Сравнение особенностей дыхательной системы в беге в беге на выносливость и в беге на скорость.  Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег, ходьба) в целом | Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой. |
| Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий при беге по пересеченной местности 16 мин. |
| Бег по пересеченной местности 18 мин. |
| Бег на 2000 м. |
| **Баскетбол**  ( 14 часов) | ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. | Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. | Анализ техники передач мяча различными способами в движении; броска двумя руками от головы; тактики позиционного нападения; тактики броска мяча после ведения; тактических действий игры в баскетбол быстрым прорывом; тактических действий в защите. | Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. |
| Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. |
| Штрафные броски. Учебная игра. |
| Ловля и передача мяча разл. Спомобом эстафеты. |
| Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. |
| Штрафные броски. Учебная игра. |
| Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций. |
| Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. |
| Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. |
| Броски с различных дистанций. Эстафеты. |
| 2 шага бросок после ведения. Учебная игра. |
| Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций. |
| Штрафные броски. Уч. Игра |
| Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра. |
| **Гимнастика**  (24 часа) | ТБ на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.  Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложени и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.  Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности. | Умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;  Анализ техники вис углом; техники подъем переворотом.  Анализ техники упражнений для развития мышц груди и мышц верхнего плечевого пояса; упражнений для развития мышц плеча и для мышц живота.  Анализ техники выполнения упражнений с гантелями. | Правила техники безопасности на снарядах.  Понятие и значение атлетической гимнастики.  Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.  Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений.  Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой |
| Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). |
| Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| Акробатика.(прыжки, гибкость, челночный бег). |
| Акробатика.(прыжки, гибкость, челночный бег). |
| Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. (подтяг-ние, пресс). |
| Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. |
| Строевые упражнения. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. |
| Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. |
| Упражнения на перекладине. (прыжки, гибкость, челночный бег).силовая полоса препятствий. |
| Упражнения на бревне. (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| Акробатика. (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. |
| Упражнения на перекладине. |
| Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. |
| Акробатика Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). |
| Акробатика. Силовая полоса препятствий. |
| Упражнения на перекладине.Силовая полоса препятствий. |
| Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| Упражнения на бревне.. Эстафеты с использованием элементов гимнастики. |
| **Лыжная подготовка**  (9 часов) | ТБ на занятиях лыжной подготовкой. | Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; | Анализировать правильность выполнения всех технических элементов, находить ошибки и способы их исправления.  Использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности. | Описывать технику передвижения, спуска, подъема. |
| Попеременный ход. Подъем. |
| Попеременный ход. Подъем. |
| Одновременный ход. Спуск с горы. |
| Одновременный ход. Спуск с горы. |
| Варианты перехода с одновременных ходов на попеременные. |
| Варианты перехода с одновременных ходов на попеременные. |
| Передвижение на лыжах до 2,5 км. |
| Передвижение на лыжах до 3 км. |
| **Волейбол**  (22 часа) | ТБ на уроках волейбола. Влияние занятий волейболом на укрепление здоровья. | Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. | Анализ техники передач мяча различными способами; основы правил игры в волейбол; верхняя передача мяча; нижняя передача мяча; верхняя прямая подача мяча; нижняя прямая подача мяча; комбинированные передачи мяча; тактических действий в защите; техника нападающего удара; тактика блокирования нападающих ударов; | Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. |
| Комбинации и освоенных элементов техники передвижения. |
| Варианты техники приема мяча. Основные правила и приемы игры. |
| Варианты техники приема мяча. Основные правила и приемы игры. |
| Варианты техники приема мяча |
| Передачи и подачи мяча. Игра по правилам |
| Передачи и подачи мяча. Игра по правилам |
| Передачи и подачи мяча. Игра по правилам |
| Варианты нападающего удара через сетку. Игра по правилам. |
| Варианты нападающего удара через сетку. Игра по правилам. |
| Варианты нападающего удара через сетку. Игра по правилам. |
| Блокирование нападающих ударов: одиночное |
| Блокирование нападающих ударов: парное |
| Тактические действия в нападении. Игра по правилам. |
| Тактические действия в нападении. Игра по правилам. |
| Тактические действия в нападении. Игра по правилам. |
| Тактические действия в защите. Игра по правилам. |
| Тактические действия в защите. Игра по правилам. |
| Тактические действия в защите. Игра по правилам. |
| Тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. |
| Тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. |
| Тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. |
| **Легкая атлетика**  (10 часов) | Спринтерский бег. Старт. | Способность составлять планы занятий физической культурой, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;  способность проводить самостоятельные занятия по легкой атлетике и развитию основных физических качеств, контролировать эффективность этих занятий. | Сравнение техники низкого и высокого старта.  Анализ техники стартового разгона передачи эстафетной палочки.  Сравнение техники бега по прямой и по повороту.  Анализ техники спринтерского бега в целом  Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места.  Анализ техники метания мяча в цель и на дальность с разбега  Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность. | Владение знаниями о техники безопасности; об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.  Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой и соревновательной деятельности; |
| Бег 30 м. на результат. Эстафетный бег. |
| Бег 300 м. на результат. |
| Бег 1000 м . на результат. |
| Подтягивание в висе. на результат. |
| Челночный бег 3\*10м. (тест).Финиширование. |
| Бег на 100 м.  Передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4\*50 м. |
| Развитие гибкости.Наклон вперед из исходного положения стоя .на результат. |
| Подьем туловища из исходного положения лежа.на результат за 1 мин. |
| Прыжок в длину с места на результат |
| **Кроссовая подготовка**  (5часов) | Тройной прыжок с места. | Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. | Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции.  Анализ техники преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий  Сравнение особенностей дыхательной системы в беге в беге на выносливость и в беге на скорость.  Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег, ходьба) в целом | Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой. |
| Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий при беге по пересеченной местности. |
| Бег на 1000 м. |
| Бег по пересеченной местности 18 мин. |
| Бег на 2000 м. |

1. **Приложение.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 9 класс** | Мальчики | | | Девочки | | | |
| 5 | 4 | 3 | | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](http://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 9,4 | 9,9 | 10,4 | | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| [Бег 30 м](http://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam), с | 4,6 | 4,9 | 5,3 | | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| Бег 60 м, с | 8,5 | 9,2 | 10,0 | | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Бег 2.000 метров, мин | 8,20 | 9,20 | 9,45 | | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| Бег на лыжах 1 км, мин | 4,30 | 4,50 | 5,20 | | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 15,30 | 16,00 | 17,00 | | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| Бег на лыжах 5 км, мин | без учета времени | | |  | | | |
| Прыжки в длину с места, см | 210 | 200 | 180 | | 180 | 170 | 155 |
| Подтягивание на перекладине | 11 | 9 | 6 | |  | | |
| Отжимания в упоре лежа | 32 | 27 | 22 | | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя | 13 | 11 | 6 | | 20 | 15 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 50 | 45 | 40 | | 40 | 35 | 26 |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | 58 | 56 | 54 | | 66 | 64 | 62 |