
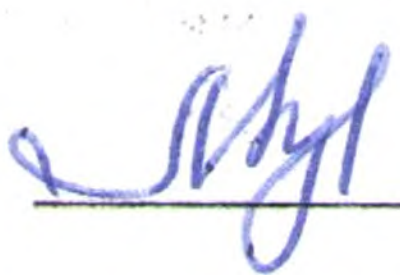


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент социальной политики**  
**Администрация города Кургана**  
**МАОУ "СОШ № 7"**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей физической  
культуры и ОБЖ  
Руководитель МО  
 / А.В.Полунина  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР



/ М.А. Власова  
«\_\_» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ "СОШ №7"



/ Л.А. Силантьева  
Приказ № 660  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**

**«Физическая культура СМГ»**  
9-11 классы

на 2023 - 2024 учебный год

**Курган, 2023**



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре (СМГ) для 10-11 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N-273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. № 1897)
  - Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. № 1/15) с изменениями (протокол №1/20 от 04.02.2020));
  - Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05. 2012 г. № 413)
  - Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
  - Приказ Минпросвещения России от 18.05.2020 № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018г №315»;
  - основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ «СОШ №7» (утв. приказом директора МАОУ «СОШ №7» №385 от 31 августа 2020 года);
  - учебный план ОО;
  - календарный учебный график ОО на текущий учебный год;
  - учебно-методический комплекс (УМК): авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2012)
- Программа предназначена для изучения физической культуры (СМГ) в 10-11 классах на базовом уровне и составлена в соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений.

**Целью физического воспитания** обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (СМГ «А»), является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений;
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах программа для обучающихся СМГ «А» соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по

физической культуре.

Программа разработана на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура». Она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся СМГ «А» на протяжении всех лет обучения в общеобразовательном учреждении, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья и повышении работоспособности.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Материал программы позволяет значительную часть уроков проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

**Структура и содержание учебной программы.** Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: физическая культура как область знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (волейбол, баскетбол), гимнастика с основами акробатики, лыжные гонки.

*Раздел «Физическая культура как область знаний»* содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

*Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»*, ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- *упражнения для органов зрения,* направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища;

упражнения с мячами);

• *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

*Раздел «Легкая атлетика»* содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

*Раздел «Гимнастика с основами акробатики»* содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелазании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

*Раздел «Лыжные гонки»* предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закалывания организма обучающихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер.

*Раздел «Спортивные игры»* содержат перечень рекомендуемых спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

**Планирование учебного процесса.** Задачи физического воспитания обучающихся СМГ «А» могут быть решены в результате системы планомерно организованных занятий. Планируется непосредственное содержание учебного процесса, в результате реализации которого они решаются.

Для наиболее целесообразного распределения программного материала на учебный год составляется годовой план-график, который определяет последовательность

прохождения материала разделов программы по месяцам и неделям учебного года, с учетом сезонно-климатических условий проведения занятий в каждую учебную четверть (триместр). Для каждого этапа предусматривается решение определенных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач и использование соответствующих средств.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

На разделы «Физическая культура как область знаний», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» в годовом плане-графике отдельных уроков не выделяется. Оздоровительная и корригирующая гимнастика проводится на каждом уроке в течение всего учебного года. Основы знаний даются в процессе уроков.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся СМГ «А» основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Программа для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «А», в общей сетке часов соответствует типовой программе по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

#### 10-11 КЛАССЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№, п/п	Раздел программы	Классы	
			10-11
1	Физическая культура как область знаний	В процессе	уроков
2	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	В процессе	уроков
3	Легкая атлетика		20
4	Спортивные игры:		
	Волейбол		18
	Баскетбол		10
5	Гимнастика с основами акробатики		10
6	Лыжные гонки		10
	ИТОГО		68

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

##### **Физическая культура как область знаний**

Значение регулярных занятий физической культурой и рационального двигательного режима для укрепления здоровья. Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями. Роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек. Связь состояния здоровья и образа жизни человека. Первая медицинская помощь при травмах. Как добиться сбалансированного взаимодействия систем организма? Правила самоконтроля.

##### **Требования к обучающимся:**

1. Знать о значении регулярных занятий физической культурой для укрепления здоровья.
2. Знать правила самоконтроля.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА**

### **Упражнения для формирования правильной осанки**

Упражнения с гимнастической палкой, гантелями в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания) и лежа. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки; приседания; ходьба с различными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

*Лежа на спине.* Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднимание прямых ног с различными симметричными и асимметричными движениями рук; одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

*Лежа на животе.* Поочередное и одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поднимание туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными (симметричными, асимметричными) положениями и движениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

### **Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания**

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

#### **Упражнения для органов зрения**

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Руки согнуты в локтевых суставах так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз, пальцы разомкнуты, плавные повороты головы вправо-влево при этом смотреть сквозь пальцы вдаль. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

#### **Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы**

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

#### **Требования к обучающимся:**

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь сочетать движения с дыханием.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

### **Теоретические сведения**

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.

#### **Средства для формирования навыков и умений**

*Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с преодолением препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим медленным бегом. Бег по виражу в медленном и среднем темпе. Эстафетный бег в медленном и среднем темпе. Техника передачи эстафеты. Полоса препятствий: спокойный бег 30 м, преодоление горизонтального препятствия шириной до 90 см, преодоление вертикального препятствия высотой до 50 см, метание трех мячей в цель с расстояния 10 м.

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными движениями и положениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 60 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>, 360<sup>0</sup>. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 50 см). Прыжки в длину с места.

*Метания.* Упражнения с малыми мячами. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180<sup>0</sup>. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 4-5 шагов разбега в вертикальную (1х1 м) и горизонтальную (1х1 м) цель с расстояния 9-11 м правой и левой рукой. Метание мяча с 4-5 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние в коридор 10 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 9-11 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой в коридор 10 м.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-двух шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь преодолевать полосу препятствий.
2. Уметь выполнять прыжки через скакалку.
3. Уметь метать мяч на заданное расстояние с 4-5 шагов разбега.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Теоретические сведения**

Терминология и правила игры. Правила судейства соревнований. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.

### ***ВОЛЕЙБОЛ***

#### **Средства для формирования навыков и умений**

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча с подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар и блокирование. Комбинации из освоенных элементов. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола.

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять передачу мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3.
2. Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.

### ***БАСКЕТБОЛ***



### **Средства для формирования навыков и умений**

Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками. Ловля мяча с полукоскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте; в движении с броском по кольцу. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски мяча в корзину от головы с разных точек. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения, в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180°. Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения и ловли мяча. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Комбинации из освоенных элементов. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Опека игрока в зоне. Зонная защита. Действие двух нападающих против одного защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра по упрощенным правилам баскетбола.

#### **Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять штрафной бросок.
2. Знать действия против игрока без мяча и с мячом.

### **ГИМНАСТИКА ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ.**

#### **Теоретические сведения**

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Правила проведения самостоятельных занятий гимнастикой.

#### **Средства для формирования навыков и умений**

*Строевые упражнения.* Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Полуповороты. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения с симметричными и асимметричными движениями рук. Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов, с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

*Элементы акробатики.* Упор присев. Упор лежа. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекат в группировке в сторону (вправо и влево). Выпады. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

**Требования к обучающимся:**

1. Знать правила проведения самостоятельных занятий.
2. Уметь преодолевать полосу препятствий.
3. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.

**лыжные гонки**

**Теоретические сведения**

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Гигиена занятий лыжника.

**Средства для формирования навыков и умений**

Повороты махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом, попеременным четырехшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Передвижение коньковым ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление пологих подъемов. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение и поворот «плугом». Прохождение нескольких ворот при спуске. Поворот переступанием в движении. Спуски с поворотами. Подъем в гору скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2 минуты. Прохождение дистанции (до 3 км) на лыжах в спокойном темпе.

*Эстафеты.* Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 100 м. Шведская эстафета. «Эстафета-биатлон». Комбинированная эстафета.

**Требования к обучающимся:**

1. Знать правила проведения самостоятельных занятий.
2. Уметь применять технику лыжных ходов в зависимости от рельефа.

**Принципы, методы и формы физического воспитания обучающихся СМГ «А».**

Физическое воспитание обучающихся СМГ «А» представляет собой педагогический процесс, базирующийся на общепринятых принципах и методах обучения.

Одним из важнейших принципов является принцип доступности и индивидуализации, который означает оптимальное соответствие задач, средств и методов возможностям каждого занимающегося.

Индивидуальность обучающегося необходимо учитывать при определении уровня и характера нагрузок. Любое нарушение здоровья ухудшает адаптацию к физическим нагрузкам. Каждому возрастному периоду ребенка свойственен свой уровень развития морфофункциональных показателей. Это определяет необходимость индивидуального подхода в дозировании физических нагрузок с учетом возрастных морфофизиологических особенностей, характера и степени нарушений в состоянии здоровья обучающегося.

Принцип систематичности и постепенности требует обеспечения непрерывности и последовательности занятий, взаимосвязи между ними, применения нескольких средств физической культуры в течение длительного времени, а также подбора упражнений таким образом, чтобы вначале осваивались простые, а затем более сложные упражнения при увеличении объема нагрузок. Этот принцип имеет в своей основе физиологические представления, которые заключаются в том, что процесс адаптации органов и систем организма обучающихся СМГ «А», улучшение их функций под влиянием регулярных физических нагрузок происходит постепенно, на протяжении достаточно длительного промежутка времени.

Нерациональное использование физических нагрузок, чрезмерное увеличение их объема и интенсивности по истечении некоторого времени приведет к значительному утомлению, снизит сопротивляемость организма, что может привести к очередному обострению болезненного процесса.

При регулярном повторении одних и тех же нагрузок процесс приспособления к ним продолжается определенное время. После этого внешние воздействия перестают быть активными раздражителями, организм отвечает на них строго определенной привычной реакцией, дальнейшего роста физических возможностей не происходит.

Для повышения физической работоспособности и функциональных возможностей организма обучающихся СМГ «А» должен создаваться режим постепенного повышения физических нагрузок. С этой целью используется равномерный метод, при котором физическая нагрузка регулируется за счет изменения объема работы, а интенсивность остается относительно постоянной величиной.

Принцип постепенности физических нагрузок должен применяться и на отдельном занятии. Несоблюдение этого принципа может привести к ухудшению функционального состояния организма.

Для воспитания физических качеств обучающихся СМГ «А» используются методы стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения.

*Метод стандартно-непрерывного упражнения* представляет собой непрерывную мышечную работу, без изменения интенсивности: равномерное упражнение (дозированный бег) и стандартное поточное упражнение (многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

*Метод стандартно-интервального упражнения* – это упражнение, когда повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха. Для обучающихся СМГ «А» применяются интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 100-120 уд./мин ниже. Между отдельными упражнениями используется активный и пассивный характер отдыха. При пассивном отдыхе занимающиеся не выполняют никакой работы, при активном – выполняют упражнения на дыхание, расслабление и др.

В физическом воспитании обучающихся СМГ «А» применяются разнообразные формы организации занятий: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями по заданию учителя (выполнение комплекса оздоровительной и корригирующей гимнастики, пешие прогулки, катание на коньках и лыжах, игры малой интенсивности, посещение бассейна и др.).

Основной формой занятий является урок. Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор средств и методов обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На уроках решается комплекс взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Для оценки степени развития физических качеств и уровня физической подготовленности можно использовать следующие упражнения:

*гибкость* – наклон туловища вперед из положения сидя (см);

*скоростно-силовые способности* – прыжок в длину с места (см); бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы в положении сидя (см); поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз за 15 сек.); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 15 сек.); приседания (кол-во раз за 30 сек.);

*силовая выносливость* – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз);

*общая выносливость* – медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (м);

*координация движений, ловкость, быстрота* – броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (кол-во пойманных мячей в течение 30 сек.); прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во прыжков за 30 сек., в младших классах за 20 сек.).

Чтобы определить уровень физической подготовленности, обучающийся выполняет семь упражнений, характеризующих силовые способности мышц рук, ног, спины, брюшного пресса,

выносливость, гибкость, координацию движений, ловкость, быстроту.

Выполнение каждого упражнения оценивается по пятибалльной системе: низкий уровень – 1 балл, ниже среднего – 2 балла, средний – 3 балла, выше среднего – 4 балла, высокий – 5 баллов. После оценки каждого упражнения в баллах подсчитывается общая сумма баллов, которой определяется уровень физической подготовленности: 7 - 10 баллов – низкий, 11 - 17 баллов – ниже среднего, 18 - 24 балла – средний, 25 – 31 балл – выше среднего, 32 - 35 баллов – высокий.

**Степень развития физических качеств и уровень физической подготовленности обучающихся определяется с разрешения медицинского работника.**

**Для определения степени развития физических качеств и уровня физической подготовленности допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающемуся.**

В основной части урока учитель контролирует нагрузку по ЧСС, внешним признакам утомления и степени их выраженности (таблица 1).

Таблица 1

Внешние признаки утомления обучающихся в процессе занятий физической культурой

Наблюдаемые признаки	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Средняя
Окраска кожи лица, шеи	небольшое покраснение лица	значительное покраснение лица
Потливость	незначительная	выраженная потливость лица
Характер дыхания	несколько учащенное, ровное	резко учащенное
Характер движений	бодрые, задания выполняются четко	неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения; у некоторых обучающихся отмечается возбуждение, у других – заторможенность.
Самочувствие	хорошее, жалоб нет	жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий
Мимика	спокойное выражение лица	напряженное выражение лица
Внимание	четкое, безошибочное выполнение указаний	рассеянное, задания выполняются неточно

Критерием правильности дозирования нагрузки служит изменение ЧСС. Физиологическая кривая нагрузки определяется при многократном подсчете ЧСС у одного занимающегося в течение основной части урока. Полученная кривая в определенной степени отражает реакцию организма на физическую нагрузку и позволяет проследить ее в динамике. Для обучающихся СМГ «А» характер кривой должен быть волнообразный. Рекомендуется осуществлять постоянный контроль ЧСС, используя часы-пульсометры.

Таблица 2

Соотношение объема и интенсивности физических нагрузок для обучающихся специальной медицинской группы «А»

№ п/п	Дозировка по интенсивности, ЧСС	Дозировка по объему, мин	Интервал отдыха
1.	130 уд./мин	до 10 мин	ЧСС снижается до 100-120 уд./мин и ниже
2.	140 уд./мин	до 5 мин	
3.	150 уд./мин	1-2 мин	

Интенсивность по ЧСС в основной части урока не должна превышать 150 уд./мин.

Регулирование параметров нагрузки достигается следующими способами:

- изменение количества повторений упражнения;
- изменение количества упражнений;



- изменение скорости выполнения упражнений;
- уменьшение или увеличение интервалов и характера отдыха;
- изменение исходных положений;
- изменение условий выполнения упражнений;
- увеличение или уменьшение амплитуды движений.

Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность систем организма.

*Заключительная часть* урока продолжается 5-10 минут и направлена на приведение функциональных систем организма к исходному уровню. Проводится медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и на внимание, определяется ЧСС, подводятся итоги урока и даются домашние задания для самостоятельного выполнения.

Наибольший оздоровительный эффект наблюдается при выполнении аэробных упражнений циклического характера, поэтому на каждом уроке рекомендуется выполнять дозированную ходьбу, медленный бег в сочетании с ходьбой или медленный бег, постепенно увеличивая их продолжительность от нескольких секунд на первых уроках до 6 мин. При этом ЧСС во время бега должна находиться в пределах 130-150 уд/мин, что отражает оптимальное состояние кардиореспираторной системы в условиях аэробного энергообеспечения.

На каждом уроке должны выполняться комплексы упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с увеличением от урока к уроку количества повторений каждого упражнения от 4 до 12 раз. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений способствует длительному поддержанию высокого уровня деятельности органов дыхания и кровообращения. Однако слишком большое количество повторений приводит к потере интереса и снижению качества выполнения упражнения обучающимися.

Комплексы физических упражнений должны содержать не менее 20 упражнений в следующем соотношении:

общеразвивающие упражнения – 50%;

упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата – 30%;

упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений органов зрения – 10%;  
дыхательные упражнения – 10%.

В процессе урока необходимо давать упражнения, вовлекающие в работу как можно больше мышц, что способствует развитию и совершенствованию систем организма. Важно, чтобы нагрузку получало большинство мышечных групп, так как в неработающих мышцах происходит понижение обменных процессов.

Часто сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей больше, чем сила мышц левой стороны туловища и левых конечностей (у правшей). Полная симметричность отмечается достаточно редко, а у некоторых обучающихся асимметричность бывает очень выраженной. На уроках физической культуры следует обращать внимание на упражнения, позволяющие уравновесить силу мышц правой и левой сторон туловища.

Реакция на физическую нагрузку в процессе уроков должна выражаться в умеренных сдвигах физиологических показателей. В зависимости от характера и интенсивности нагрузок ЧСС, АД, ЧД повышаются. Период восстановления показателей до исходного уровня не должен превышать 5-7 минут. ЖЕЛ и мышечная сила могут увеличиваться или умеренно снижаться, что в последнем случае свидетельствует о появлении утомления.

На первых 20 уроках не следует допускать появления признаков утомления (таблица 1). На последующих занятиях, при хорошем самочувствии обучающихся, используются кратковременные нагрузки, вызывающие чувство приятной усталости.

Регулярные занятия физической культурой по разным причинам могут прерываться. После таких перерывов необходимо снизить уровень физической нагрузки в 2-3 раза в зависимости от состояния здоровья и самочувствия обучающегося.

На уроках обучающиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу

по физической культуре для обучающихся СМГ «А», а также научиться использовать данные самоконтроля для оценки своего здоровья.

### **Оценивание и итоговая аттестация обучающихся СМГ «А»**

Важной стороной учебно-воспитательного процесса обучающихся СМГ «А» является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности обучающихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к обучающимся.

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся СМГ «А» должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в СМГ «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

### **Оценка оздоровительной эффективности занятий физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «А»**

Оценка эффективности занятий физической культурой обучающихся СМГ «А» проводится в конце учебного года на основании сравнительного анализа показателей предварительного и итогового контроля.

Состояние организма обучающихся оценивается на основании сравнения показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), устойчивости организма к гипоксии (проба Штанге), силы мышц ведущей руки, координации движений со средними возрастными значениями.

ЧСС определяется методом пальпации на лучезапястной артерии в состоянии покоя и после функциональных проб с нагрузками (Мартине-Кушелевского).

Таблица 3

Процентильное распределение значений ЧСС у детей и подростков (НижГМА, 2010)

Возраст (лет)	Пол	Процентильное распределение ЧСС, уд/мин						
		5	10	25	50	75	90	95
15	М	62	67	75	78	88	94	102
	Д	60	72	76	83	90	98	105
16	М	62	67	70	76	86	92	98
	Д	62	66	75	78	88	96	100
17	М	62	68	70	80	88	94	97
	Д	63	66	71	76	86	89	100
18	М	63	66	73	76	79	90	98
	Д	62	69	72	77	84	90	101

АД измеряется тонометром в положении исследуемого сидя. Производятся 3 последовательных измерения и рассчитывается среднее значение артериального давления.

Таблица 4

Процентильное распределение значений АД у детей и подростков (НИИ ГиОЗДиП НЦЗД РАМН, 2006)

Возраст (лет)	Пол	Процентильное распределение САД, мм рт.ст.						
		5	10	25	50	75	90	95
15	М	92	100	108	114	122	130	135
	Д	95	99	101	111	114	128	133
16	М	101	103	111	117	125	135	139
	Д	92	99	103	110	117	126	131
17	М	103	105	114	118	127	135	141
	Д	92	99	103	112	118	127	130
18	М	103	107	116	120	126	133	140
	Д	92	96	105	112	117	127	130
Процентильное распределение ДАД, мм рт.ст.								
15	М	52	56	62	66	70	76	82
	Д	54	56	59	66	69	75	80
16	М	55	56	66	72	76	82	86
	Д	55	57	60	66	70	76	80
17	М	54	58	65	72	76	80	85
	Д	57	60	64	65	74	79	78
18	М	60	60	66	71	77	81	86
	Д	54	56	61	65	72	79	81

ЖЕЛ определяется с помощью спирометра. Обследуемый делает 2-3 свободных вдоха и выдоха. Затем, выполнив максимальный вдох, берет в рот мундштук, плотно обхватив его губами и одновременно зажав нос пальцами свободной руки, и производит спокойный, плавный, максимально возможный выдох. Процедуру повторяют трижды с интервалом в полминуты. Регистрируется наибольший показатель.

Таблица 5

Средние возрастнo-половые значения ЖЕЛ у детей и подростков (НИИ ГиОЗДиП НЦЗД РАМН, НижГМА, 2010)

Возраст, лет	ЖЕЛ, мл	
	М	Д
15	2550-3900	2250-3200

16	2900-4400	2500-3455
17	3550-4800	2600-3500
18	3550-4800	2700-3500

Устойчивость организма к гипоксии оценивается по результатам пробы Штанге. Время задержки дыхания на вдохе определяется в положении стоя. После полного вдоха и выдоха в медленном темпе обследуемый производит глубокий вдох и задерживает дыхание максимально долго, зажав нос пальцами. Время задержки дыхания регистрируется по секундомеру.

Таблица 6

Средние возрастно-половые значения пробы Штанге у детей и подростков (НИИ ГиОЗДиП НЦЗД РАМН, НижГМА, 2010)

Возраст, лет	Проба Штанге, с	
	М	Д
15	41-56	32-47
16	41-63	33-47
17	44-65	34-49
18	45-69	35-51

Сила мышц ведущей руки регистрируется с помощью кистевого динамометра со шкалой до 25 кг для обучающихся младших классов и до 50 кг для обучающихся средних и старших классов. Обучающийся в положении стоя отводит руку горизонтально в сторону и с максимальным усилием сжимает динамометр

Таблица 7

Средние возрастно-половые значения силы мышц ведущей руки у детей и подростков (НИИ ГиОЗДиП НЦЗД РАМН, НижГМА, 2010)

Возраст, лет	Сила мышц ведущей руки, кг	
	М	Д
15	26,0-39,5	20,5-30,0
16	30,0-48,0	22,5-32,0
17	36,0-51,0	23,0-33,0
18	40,0-54,0	24,0-34,0

Координация движений оценивается по результатам выполнения 2-х координаторных проб, определяющих уровень функционального состояния центральной нервной и костно-мышечной систем.

Вначале проводится проба «Веребочка». Ребенок встает прямо, одна нога ставится впереди другой на одной линии, носок соприкасается с пяткой, руки вперед, пальцы разведены, глаза закрыты. Затем выполняет пробу «Аист», при которой оценивается устойчивость положения тела, стоя на одной ноге. При этом стопа другой ноги плотно прижата к колену опорной ноги и максимально отведена в сторону. С помощью секундомера фиксируется время сохранения положения тела при отсутствии признаков нарушений координации (пошатывание, изменение положения рук и опорной стопы, дрожание пальцев рук и век и др.).

Таблица 8

Средние возрастно-половые значения показателей координаторных проб (НижГМА, 2010)

Возраст (лет)	Координаторная проба «Веребочка», с		Координаторная проба «Аист», с	
	М	Д	М	Д
15	17-20	17-20	8-15	9-15
16	17-20	15-20	10-15	8-15
17	17-20	16-20	9-15	9-15



18	17-20	16-20	9-15	9-15
----	-------	-------	------	------

Учитывается также количество случаев перехода обучающихся из СМГ «А» в ПМГ и из ПМГ в ОМГ, свидетельствующее о благоприятной динамике.

Таблица 9

Оценка антропометрических показателей с использованием центильных таблиц

Номер центильного коридора	Центильный интервал	Оценка показателей
1	До 5%	Очень низкие
2	5–10%	Низкие
3	10–25%	Ниже среднего
4	25–50%	Средненизкие
5	50–75%	Средневысокие
6	75–90%	Выше среднего
7	90–95%	Высокие
8	Свыше 95%	Очень высокие

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	МАЛЬЧИКИ					МАЛЬЧИКИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	15	17	16	15	14	13	14	13	12	11	10
		16	18	17	16	15	14	15	14	13	12	11
		17	19	18	17	16	15	16	15	14	13	12
		18	20	19	18	17	16	17	16	15	14	13
2	Приседания за 30 сек., раз	15	27	25	23	21	19	22	21	20	19	18
		16	28	26	24	22	20	23	22	21	20	19
		17	29	27	25	23	21	24	23	22	21	20
		18	30	28	26	24	22	25	24	23	22	21
3	Медленный бег в чередовании с ходьбой за 6 мин., м	15	1350	1250	1150	1050	950	1250	1150	1050	950	850
		16	1400	1300	1200	1100	1000	1300	1200	1100	1000	900
		17	1450	1350	1250	1150	1050	1350	1250	1150	1050	950
		18	1500	1400	1300	1200	1100	1400	1300	1200	1100	1000
4	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	15	40	35	30	25	20	35	30	25	20	15
		16	42	37	32	27	22	37	32	27	22	17
		17	43	38	33	28	23	38	33	28	23	18
		18	45	40	35	30	25	40	35	30	25	20
5	Прыжки через скакалку за 30 сек., раз	15	55	45	35	27	18	60	48	38	31	19
		16	60	49	39	30	20	65	52	42	34	21
		17	65	54	43	33	22	70	56	46	37	23
		18	70	58	47	36	24	75	60	50	40	25
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см	15	560	530	500	470	440	460	435	410	385	360
		16	600	570	540	510	480	490	465	440	405	390
		17	640	610	580	550	520	520	495	470	435	420
		18	680	650	620	590	560	550	525	500	465	450

