УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ

МО «КАМЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ПИРОГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**ПРИНЯТА: УТВЕРЖДЕНА:**

на заседании Приказом директора

педагогического совета МКОУ ДО «Пироговская СОШ»

протокол № 1от «25» 08. 2025 года № 204 от «27» 08. 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Вперёд со спортом»**

Физкультурно-спортивной направленности

(базовый уровень)

*возраст обучающихся: 7-11 лет*

*срок реализации программы: 1 года*

Составитель программы:

Гусев Андрей Геннадьевич

педагог дополнительного образования

с. Сипавское, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Вперёд со спортом» реализует физкультурно-спортивную направленность в начальной школе Реализация дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Актуальность рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Программа «Вперёд со спортом» дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. Именно в начальных классах закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни утверждению в ней.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

**Педагогическая  целесообразность**   позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Программа отличается тем, что**:

— позволяет через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

— программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

— содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

— программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки  реализации задач.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

**Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся 7 - 11 лет. Набор детей в объединение осуществляется в начале учебного года. Программа реализуется в очной форме.

В состав кружка  входят обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям.

**Количество учащихся**

Наполняемость группы – 15-30 человек.

**Объем и срок освоения программы**

1 год обучения - 34 часов в год

**Форма и режим занятий**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Группа занимается 1 раз в неделю.

Занятия проводятся по 40минут в соответствии с нормами СанПина. 80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

В состав кружка  входят обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям.

**Цели программы:**

-создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

-приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

**Задачи, решаемые в рамках данной программы:**

-обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

-познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

-воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

-развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;

-воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

-учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации  отдыха, повышения работоспособности  и укрепления здоровья;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

-развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

**Ценностные ориентиры:**

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и умений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний, умений и навыков. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

**Данная программа строится на принципах:**

-Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

-Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками. Спорт и оздоровление дают юному человеку опыт жизни в обществе, могут создавать условия для позитивно направленного самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

-Патриотизма – предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых и предметов) идентификация себя с Россией, её культурой.

-Культура-сообразности предполагает, что физкультурно-спортивная направленность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур.

-Обеспечение мотивации.

-Диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

-Природа-сообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность младших школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

-При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**Основные направления реализации программы:**

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

-организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- организация и проведение подвижных и спортивных игр;

-организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

- активное использование спортивной площадки и спортивного зала;

-проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми.

**Формы занятий:**

·беседы

·игры

·элементы занимательности и состязательности

·викторины

·конкурсы

·часы здоровья

**Алгоритм работы с подвижными играми.**

1.Знакомство с содержанием игры.

2.Объяснение содержания игры.

3.Объяснение правил игры.

4.Разучивание игр.

5.Проведение игр.

**В результате освоения программного материала по дополнительному образованию учащихся начальной школы должны иметь представление**:

-о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

-о режиме дня и личной гигиене;

-о вредных и полезных привычках;

-о народных и спортивных играх и их правилах;

-о различных видах подвижных игр и их правилах;

-о правилах составления комплексов разминки;

-о правилах проведения игр, эстафет и праздников;

-о правилах поведения во время игры;

-не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**уметь**:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;

-играть в подвижные игры;

-соблюдать правила игры;

-организовать подвижные игры (3-4);

-работать в коллективе;

-выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);

-проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;

-владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;

-выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

-выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

**2.Планируемые результаты освоения программы:**

Воспитательные результаты работы по данной программе дополнительного образования можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):**приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

**Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

-установка на безопасный, здоровый образ жизни;

-потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

-этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов;

-умение выражать свои эмоции;

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или  плохие;

**Метапредметным результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

-понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

-осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

-уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;

-определять и формировать цель  деятельности с помощью учителя;

-учиться работать по определенному алгоритму;

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

-проводить сравнение и классификацию объектов;

-понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

-проявлять индивидуальные творческие способности;

-различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

-подбирать упражнения для разминки;

-использовать знания во время подвижных игр на досуге;

- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

-обращаться за помощью;

-формулировать свои затруднения;

-предлагать помощь и сотрудничество;

-договариваться и приходить к общему решению;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-осуществлять взаимный контроль;

-адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-оформлять свои мысли в устной форме;

-слушать и понимать речь  других;

- учиться работать в  паре,  группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

**Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении физкультурно-спортивных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Раздел** | **Количество часов** |
| I. | **Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!** | 1 |
| II. | **В здоровом теле - здоровый дух!** | 24 |
| III. | **Игры на развитие психических процессов.** | 4 |
| IV. | **Спортивные игры** | 4 |
| VI | **Итоговое занятие.** | 1 |
| **Всего:** | | **34** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема задания** | **Дата** | **Примечание** |
|  |  |
| **1** | Вводное занятие.Я выбираю здоровый образ жизни! Беседа по ТБ. |  | Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне. |
| **2** | Народные игры. Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки» |  | Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей. |
| **3** | Игры с бегом. «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место» |  |  |
| **4** | Игры для формирования правильной осанки. «Хвостики»,  «Паровоз». |  |  |
| **5** | Игры на развитие психических процессов «Выложи сам»,  «Магазин ковров»,  «Волшебная палитра». |  |  |
| **6** | Игры – эстафеты. «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда». |  |  |
| **7** | Игры с прыжками. «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи» |  |  |
| **8** | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай». |  |  |
| **9** | Игры с разными предметами. «Городки», «Лапта». |  |  |
| **10** | Игры на развитие психических процессов. «Волшебная палитра». |  |  |
| **11** | Игры с лазанием и перелезанием. «Распутай верёвочку», |  |  |
| **12** | Сюжетные игры. «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка» «Гуси-Лебеди». |  |  |
| **13** | Игры на развитие психических процессов. «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». |  | Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость). |
| **14** | Час здоровья. «Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту. |  |  |
| **15** | Игры с бегом. «Салки по кругу», «Кто быстрее?», «Сумей догнать» |  |  |
| **16** | Игры для формирования правильной осанки. «Паровоз», «Бои на бревне». |  |  |
| **17** | Игры – эстафеты. «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета». |  |  |
| **18** | Игры на развитие психических процессов. «Художник» |  |  |
| **19** | Игры с прыжками. «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Чехарда». |  |  |
| **20** | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Попади и поймай», «Сбей кеглю», , Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки». |  |  |
| **21** | Игры с разными предметами. Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек». |  |  |
| **22** | Спортивные игры. Пионербол. Отработка игровых приёмов. |  |  |
| **23** | Спортивные игры. Пионербол. Игра. |  |  |
| **24** | Игры с лазанием и перелезанием. «Кошки- мышки», «Цепи кованы». |  |  |
| **25** | Игры на развитие психических процессов. «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки». |  |  |
| **26** | Поисковые игры. Жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо». |  |  |
| **27** | Игры с бегом. «Колдунчики», «Два Мороза» , «Дорожки». |  |  |
| **28** | Игры-сцеплялки. », «Репка», «Дракон». |  |  |
| **29** | Сюжетные игры. «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки“ “Море волнуется ”, “Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”, “Белые медведи”, “Вороны и воробьи». |  |  |
| **30** | Игры на развитие психических процессов. Упражнение «Ладонь – кулак»,  «Ищи безостановочно»,  «Заметь всё»,  «Запомни порядок» |  |  |
| **31** | Спортивные игры. Пионербол. Игра. |  | Спортивные игры по упрощенным правилам. |
| **32** | Игры на развитие психических процессов. «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». |  |  |
| **33** | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», |  |  |
| **34** | Итоговое занятие |  | Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого обучающегося. |

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

(оформлены в виде приложения № 1)

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

*Вводный (стартовый)*- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

*текущий*– задания, которые выполняются в процессе обучения;

*итоговый* - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

* весёлые старты;
* спортивные эстафеты;
* спортивные праздники;
* «День здоровья».

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (оформлены в виде приложения № 2)**

**Список литературы.**

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образователь­ная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учите­ля  
   начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
6. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
7. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
9. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
10. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.-Контрольно -измерительные материал

**Приложение № 1**

**Оценочные материалы**

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | Возраст | Мальчики | | | | Девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | | средний | высокий |
| Бег 30 м | 7  8  9  10 | 7,5  7,1  6,8  6,6 | 7,3  7,0  6,7  6,5 | 5,6  5,4  5,1  5,0 | 7,6  7,3  7,0  6,6 | | 7,5  7,2  6,9  6,5 | 5,8  5,6  5,3  5,2 |
| Челночный бег 3\*10м | 7  8  9  10 | 11,2  10,4  10,2  9,9 | 10,8  10,0  9,9  9,5 | 9,9  9,1  8,8  8,6 | 11,7  11,2  10,8  10,4 | | 11,3  10,8  10,3  10,0 | 10,2  9,7  9,3  9,1 |
| Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100  110  120  130 | 115  125  130  140 | 155  165  175  185 | 90  100  110  120 | | 110  125  135  140 | 150  155  160  170 |
| Наклон вперед из положения сидя | 7  8  9  10 | 1  1  1  2 | 4  4  4  5 | 9  7  7  8 | 2  2  2  3 | | 7  7  7  9 | 11  12  13  14 |
| Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2  2  3  3 | 4  4  5  5 | 2  3  3  4 | | 5  6  7  8 | 12  14  16  18 |
| Бег 1000м/с | 7  8  9  10 | -  -  6,00  5,30 | -  -  5,30  5,00 | -  -  5,00  4,30 | -  -  7,00  6,30 | | -  -  6,30  5,40 | -  -  6,00 |