

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №68**

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
9 класс
(общеобразовательный)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. №1089).

В программу включены требования к уровню подготовки учащихся, содержание, тематическое планирование.

Данная программа соответствует учебнику

Физическая культура. 8-9 классы. Лях В. И. Учебник. М: Просвещение.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Согласно учебному плану МБОУ г. Иркутска ООШ №68 и календарному учебному графику на 2018–2019 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классах отводится 3 учебных часа в неделю в течении 34 недель, итого 102 часа в год.

Предмет	Количество часов					
	в неделю	в учебную четверть				год 34 уч/нед
		I четверть 8 уч/нед	II четверть 7 уч/нед	III четверть 11 уч/нед	IV четверть 8 уч/нед	
Физическая культура 9 класс	3 н/ч	24	21	33	24	102

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		Контроль
		Класс		
		9		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Спортивные игры (волейбол)	16		5
3	Спортивные игры (баскетбол)	19		5
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		6
5	Легкая атлетика	31		6
6	Лыжная подготовка	18		4
	ИТОГО:	102		26

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
 - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
 - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Демонстрировать (Двигательные умения, навыки и способности):

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел / тема (кол-во часов)	Основное содержание
Легкая атлетика (31 час)	<p>Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт; бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60, 30 м</p> <p>Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе 15-20 мин, бег на 1000 м.</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча на дальность, в цель: метание теннисного мяча с 4-6 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния.</p> <p>Эстафетный бег: передача эстафетной палочки в коридоре 10 м; бег по виражу; стартовый разгон; финиширование.</p> <p>Развитие выносливости: бег с гандикапом; командами; в парах; кросс до 2 км; круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки; метание в цель и на дальность разных спортивных снарядов из различных положений; броски набивных мячей.</p> <p>Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бег с изменением скорости, направления, способа перемещения, бег с преодолением препятствия; прыжки через препятствия, на точность приземления; метание разных снарядов.</p> <p>Знание о физической культуре: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правило соревнований при беге, прыжках, метании; разминка для легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости, объеме, направленных на развитие физических способностей (выносливость, быстрота, сила, координация). Правило техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Самостоятельные занятия: упражнения на развитие физических способностей. Правило самоконтроля и гигиены.</p> <p>Овладение организаторскими способностями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.</p>
Спортивные игры: баскетбол (19 часов)	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.</p> <p>Овладение технике ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней, высокой с стойках на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления. Ведения без сопротивления защитника и сопротивлением.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: броски двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника с пассивным противодействием. Броски с различных положений. Максимального расстояния.</p>

	<p>Освоение техники: вырывание и выбивание мяча. Перехват.</p> <p>Освоение тактики игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3,5х5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Знание о физической культуре: терминология баскетбола, техника ловли, передачи, ведения, и броска мяча. Тактика нападения и защиты. Правило и организация игры. Правило техники безопасности.</p> <p>Овладение организаторскими способностями: организация и проведение подвижных игр и игровых задание, приближенных к игре баскетбол, помощь в судействе, подготовке мест проведения игр.</p> <p>Развитие физических способностей: координации движения, выносливости, скоростных и скоростно-силовых.</p>
<p>Волейбол (16 часов)</p>	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из освоенных элементов техники передвижений</p> <p>Овладение техникой приема и передачи мяча : прием и передача мяча над собой, у стены на месте и после перемещения; в парах, тройках на месте и после перемещения. Комбинация из изученных элементов.</p> <p>Овладение техникой подачи: верхняя прямая подача</p> <p>Освоение тактики игры: игра по упрощенным правилам.</p> <p>Знание о физической культуре: терминология игры волейбол. Правило и организация игры. Развитие волейбола в нашем регионе. Техника безопасности и оказание первой помощи.</p> <p>Развитие физических способностей: координации движения, выносливости, скоростных и скоростно-силовых.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</p>	<p>Освоение строевых упражнений: на месте, в движении.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений: без предметов, с предметами на месте и в движении.</p> <p>Освоение опорных прыжков: мальчики: прыжок ноги врозь (козел в ширину); девочки прыжок боком, ноги врозь.</p> <p>Освоение акробатических упражнений: мальчики: кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатка, комбинация из изученных элементов. Девочки: равновесие на одной ноге, «ласточка», два слитно кувырка вперед, мост из положения лежа.</p> <p>Комбинация из изученных элементов. Прыжки на скакалке.</p> <p>Развитие физических способностей: координации движения, выносливости, скоростных и скоростно-силовых, гибкости.</p> <p>Знание о физической культуре: значение гимнастических упражнений на развитие координационных способностей; страховка; техника безопасности во время занятий; упражнения для самостоятельных занятий и их значимость; возрождение. Олимпийское движение.</p> <p>Овладение организаторскими способностями: самостоятельное составление упражнений на развитие физических способностей, Дозировка упражнений.</p>
<p>Лыжная подготовка (18 часов)</p>	<p>Освоение технике лыжных ходов: попеременно двухшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные; коньковый и полуконьковый хода; подъем в гору способом «елочка»; повороты; спуск с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 1 км. Эстафета.</p>

**Тематическое планирование
по физической культуре
9 класс, 102 часа**

№ п/п	Тема урока Глоссарий урока	Кол-во часов	Примечание
Легкая атлетика 15 час.			
1	Инструкция по Т.Б. Влияние возрастных особенностей организма. Представление о темпе, скорости и выносливости направленных на развитии физических качеств.	1	
2	Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Пробегание повторных отрезков (3х30м.) Встречные эстафеты. Футбол	1	
3	Низкий старт. Пробегание коротких отрезков. Круговая эстафета	1	
4	Низкий старт и стартовое ускорение. Бег со старта с гандикапом. Встречная эстафета	1	
5	Тест: бег 30, 60м . Прыжковые упражнения. Игра «Лапта»	1	
6	Финишный рывок, финиширование. Тест: бег 100м.	1	
7	Бег в равномерном темпе до 10мин. Прыжки 5-7 шагов разбега (правильный подбор разбега)	1	
8	Повторный бег с повышением скорости от 200 до 400м Прыжки 5-7 шагов разбега преодолевая планку на высоте 30-40см, после отталкивания	1	
9	Переменный бег на отрезках: 2х100; 2х200 Тест: прыжок в длину на результат	1	
10	Развитие выносливости. Бег с чередованием ходьбы до 1,5км. Метание с 4-5 шагов разбега	1	
11	Развитие выносливости. Бег с чередованием ходьбы до 1,5км. Метание с укороченного разбега	1	
12	Тест: метание мяча на результат. Передача эстафетной палочки	1	
13	Тест: бег 1000м (2000м). Игра футбол	1	
14	Метание мяча в горизонтальную цель; катящий мяч. Полоса препятствий. Игра «Лапта»	1	
15	Тест: челночный бег 4Х9м. Тест: подтягивание на перекладине Игра футбол	1	
Баскетбол 9 часов			
16	Инструкция по Т.Б. Сердечно-сосудистая и нервная системы. Правило игры. Стойка, перемещения, остановка, поворот	1	
17	Стойки. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, по сигналу остановка двумя шагами, повороты. Игра «Салки за спину»	1	
18	Передача мяча изученными способами; в парах. встречной эстафете	1	
19	Передача мяча в парах в тройках с продвижением вперед. Длинная передача Встречная эстафета	1	
20	Ведения мяча Ведение мяча на месте, в движении, змейкой с пассивным сопротивлением Игра 3х3	1	
21	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с изменением направления и скорости. Игра 3х2. Промежуточная аттестация.	1	
22	Бросок мяча в движении после ведения. Игра	1	

23	Бросок мяча одной рукой с места; от плеча в движении, Учебная игра.	1	
24	Штрафной бросок. Ведения мяча с поворотом вправо, влево. Игра	1	
Гимнастика 18 часов			
25	Инструкция по Т.Б. История и развития гимнастики, виды гимнастики. Возрождение Олимпийских игр современности	1	
26	Значение гимнастических упражнений для развитие силы и силовой выносливости. Кувырок вперед и назад в группировке	1	
27	Стойка на лопатках; стойка на руках. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке.	1	
28	Длинный кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках. Упражнение на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке.	1	
29	Кувырок назад в стойке на руках с помощью; д. ноги, врозь Упражнение на гимнастической скамейке.	1	
30	Длинный кувырок, гимнастический мост. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке	1	
31	Соединить акробатические элементы в мини комбинацию. Упражнение на развитие гибкости	1	
32	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов на оценку	1	
33	М. подъем переворотом в упор махом и силой; подтягивание из вися. Д. вис прогнувшись; подтягивание на низкой перекладине	1	
34	Наскок в упор, вис прогнувшись. Полоса препятствий	1	
35	Развитие скоростно-силовых способностей Тест: наклон вперед из положения стоя; М. подтягивание Д. отжимание	1	
36	Развитие ориентации в пространстве; прыгучести. Акробатическая комбинация. Прохождение полосы препятствий	1	
37	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Полоса препятствий	1	
38	М. прыжок согнув ноги. Стойка на голове Д. прыжок боком. Мост на одну ногу. Переворот с поворотом вправо (колесо)	1	
39	М. прыжок согнув ноги. Стойка на голове Д. прыжок боком. Мост на одну ногу. Переворот с поворотом вправо (колесо)	1	
40	Прыжок «ноги врозь». Акробатическая комбинация из изученных элементов.	1	
41	Прыжок «ноги врозь». Акробатическая комбинация из изученных элементов	1	
42	Выполнения опорного прыжка на оценку. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Промежуточная аттестация.	1	
Волейбол 3 часа			
43	Инструкция по Т.Б.История и развития с/игры волейбол, правила игры и терминология. Волевые качества	1	
44	Развитие координационных качеств. Упражнения с набивным мячом. Стойки. Перемещение боком, приставным шагом	1	

45	Перемещение бегом, приставным шагом с выполнением остановки. Эстафеты с внезапными остановками	1	
3 ЧЕТВЕРТЬ. Лыжная подготовка 18 часов			
46	Инструкция по Т.Б. История и развития лыжного спорта. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1	
47	Развитие физических качеств; имитация лыжных ходов. Подбор лыжного инвентаря	1	
48	Попеременно двухшажный ход без палок. Эстафета	1	
49	Попеременно двухшажный ход. Встречная эстафета	1	
50	Бесшажный ход. Стартовый разгон. Переход на одновременно одношажный ход	1	
51	Развитие скоростных качеств. Стартовый разгон, бесшажным ходом. Финиширование, одновременно одношажным ходом	1	
52	Подъем в гору «Елочкой»; скользящим шагом. Спуск с горы в средней стойке. Торможение «плугом». Поворот махом одной ноги	1	
53	Подъем в гору скользящим шагом. Спуск с горы в средней стойке. Торможение «плугом». Поворот махом одной ноги	1	
54	Подъем в гору коньковым шагом. Спуск с горы в средней стойке. Торможение «плугом». Поворот махом одной ноги	1	
55	Подъем в гору коньковым шагом. Спуск с горы в средней стойке. Поворот упором одной ноги	1	
56	Прохождение коротких отрезков с применением изученных ходов 500х3; 1кмх2. Прохождение сложного спуска	1	
57	Прохождение коротких отрезков с применением изученных ходов 500х4; 1кмх2. Прохождение спуска в средней стойке	1	
58	Сочетание лыжных ходов в соревновательной скорости на отрезке 500м х4. Падение	1	
59	Распределение сил по дистанции с применением изученных ходов. Подъем в гору коньковым ходом	1	
60	Прохождение дистанции 2 км на результат. Спуск с горы в средней стойке	1	
61	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.	1	
62	Упрощенный коньковый ход	1	
63	Прохождение дистанции до 5 км свободным ходом. Коньковый ход	1	
Волейбол 13 часов			
64	Прием и передачи мяча сверху в парах.	1	
65	Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения; во встречных колоннах через сетку	1	
66	Передача мяча двумя руками сверху бокам, партнеру	1	
67	Передача мяча сверху через сетку. Развитие координационных способностей	1	
68	Верхняя передача мяча и приём мяча снизу двумя руками над собой, во встречных эстафетах. Учебная игра.	1	
69	Прием мяча снизу двумя руками: у стены; с отскока пола; при неточной передачи. Развитие быстроты движения	1	
70	Передача сверху, прием снизу двумя руками через сетку в парах; по заданию. Учебная игра.	1	
71	Нападающий удар с собственного подбрасывания; при встречной передачи.	1	
72	Передача сверху в зону 3, удар из зоны 2;4 Развитие прыгучести.	1	

	Учебная игра. Промежуточная аттестация.		
73	Нападающий удар по ходу из зоны 4 с высокой передачи. Игра 3x3	1	
74	Подача и приём мяча снизу двумя руками: в парах, у стены, с бм с последующим увеличением расстояния. Учебная игра.	1	
75	Подача по заданию Тактические действия в защите. Учебная игра.	1	
76	Подача. Тактические действия в нападении: сброс; нападающий удар; имитация нападающего удара. Игра.	1	
	Баскетбол 10 часов.		
77	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с изменением направления и скорости. Игра 3x2.	1	
78	Бросок мяча в движении после ведения. Игра.	1	
79	Бросок мяча одной рукой с места; от плеча в движении.	1	
80	Штрафной бросок. Ведения мяча с поворотом вправо, влево. Игра	1	
81	Вырывание из рук, выбивание мяча при ведении. Перехват. Игра «Игра за мяч» «Десятка»	1	
82	Вырывания мяча на себя с поворотом туловища спиной к партнеру. Накрывание мяча	1	
83	Действие двух нападающих против одного защитника. Нападение быстрым прорывом. Игра	1	
84	Позиционное нападение и личная защита. Игра	1	
85	Позиционное нападение 2:2; 3:3; 4:4 на одно кольцо. Бросок по кольцу после ведения одной рукой снизу. Игра	1	
86	Игровые задания 2:1;3:1;3:2. Учебная игра	1	
	Легкая атлетика 14 часов		
87	Техника безопасности. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках Равномерный бег 10 мин	1	
88	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег умеренной интенсивности до 2км. Футбол	1	
89	Развитие скоростной выносливости. Бег 500м с ускорением по 30-40м; Игра футбол.	1	
90	Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Пробегание повторных отрезков (3x30м.) Встречные эстафеты.	1	
91	Низкий старт. Пробегание коротких отрезков. Круговая эстафета	1	
92	Низкий старт и стартовое ускорение. Бег со старта с гандикапом. Встречная эстафета	1	
93	Финишный рывок, финиширование. Тест: бег 100м. Прыжковые упражнения	1	
94	Метание с 4-5 шагов разбега. Прыжковые упражнения	1	
95	Метание с укороченного разбега. Развитие силовых качеств	1	
96	Тест: метание мяча на результат. Прыжок в длину с разбега. Игра «Лапта»	1	
97	Круговая тренировка. Метание гранаты. Игра «Лапта»	1	
98	Тест: прыжок в длину с места Передача эстафетной палочки	1	
99	Прыжок в длину 5-7 шагов разбега. Старт и стартовый разгон, принимающего эстафету	1	
100	Прыжок в длину на результат. Эстафета с переходом на номер. Итоговая аттестация.	1	
101	Тест: бег 1000м (2000м). Игра футбол; волейбол	1	
102	Т.Б. на открытых водоёмах. Полоса препятствий. Спортивные игры	1	

Уровень физической подготовленности учащихся 14-15 лет

N п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, (лет)	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	14	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			15	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 X 10 м, с	14	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			15	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	14	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			15	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050—1200	1300 и выше
			15	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	14	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			15	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	14	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			15	5	9-10	12	6	13-15	18