

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РАЗДОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Утверждено
Методическим объединением
Протокол №1 от 30 августа 2021 г.

Согласована
Заместителем директора по УВР
Булдакова Н.М. _____

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

Рабочая программа
по физической культуре
(ФГОС СОО 10, 11 классы)

Учитель физической культуры
Дусинбаев Булат Адилгариевич

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10, 11 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в редакции приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №1645, от 31.12.2015 №1578).

Программа ориентирована на использование учебника: федерального государственного образовательного стандарта средне общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в редакции приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №1645, от 31.12.2015 №1578).

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

С учётом этих особенностей **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место курса в учебном плане

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10, 11 классов рассчитана на 204 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю). Учебный предмет (курс) «Физическая культура» изучается по 102 ч в каждом классе.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Программа учебного предмета «Физическая культура в 10, 11 классах» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты

Учащиеся научатся (для использования в повседневной жизни и обеспечения возможности успешного продолжения образования на базовом уровне):

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

проявлять чувство гордости за свою Родину, российский народ, уважительное отношение к семейным ценностям, бережное отношение к окружающему миру;

проявлять готовность к служению Отечеству, его защите;

навыкам сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

компетентно относиться к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Учащиеся получают возможность научиться (для обеспечения возможности успешного продолжения образования):

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

осознанно выбирать будущую профессию и возможностей реализации собственных жизненных планов, относиться к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

сформировать экологическое мышление, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;

ответственно относиться к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять двигательные действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Контроль результатов учебного предмета

Для контроля процесса физического воспитания используются следующие виды контроля:

- Предварительный;
- Текущий;
- Итоговый.

Для оценки теоретической подготовленности, техники выполнения физического упражнения, уровня физической подготовленности и умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность используются следующие методы контроля:

- Опрос;
- Наблюдение;
- Измерение морфофункциональных показателей и анализ документов.

Критерии оценки успеваемости

По основам знаний:

Оценка «отлично» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «хорошо» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется за плохое понимание и знание теоретического материала.

По технике владения двигательными действиями:

Оценка «отлично»: двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «хорошо»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «неудовлетворительно» двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «отлично»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать его.

Оценка «хорошо»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «удовлетворительно»: учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия.

Оценка «неудовлетворительно»: учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

По уровню физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя: 1) исходный уровень развития физических качеств ученика; 2) реальные сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. Оценке «отлично» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «хорошо» - средний и оценке «удовлетворительно» - низкий (Таблица).

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения/ единица измерений	Класс	Уровень физической подготовленности					
				Низкий		Средний		Высокий	
				Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1	Быстрота и ловкость	Бег на 100 м/сек.	10	14.9	18.3	14.5	17.9	14.0	16.5
			11	14.6	18.0	14.3	17.6	13.8	16.3
		Поднимание туловища из положения лежа на спине/кол-во раз.	10	28	24	32	28	34	30
			11	30	25	33	30	35	32
2	Гибкость	Наклон вперед из положения на гимнастической скамье/см.	10	2	4	5	8	10	15
			11	6	7	8	9	13	16
3	Сила	Подтягивание из виса на перекладине/кол-во раз.	10	6	-	9	-	12	-
			11	8	-	10	-	13	-
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/кол-во раз.	10	13	7	18	9	25	15
			11	15	9	20	10	26	16
4	Выносливость	Бег на 2000 м/мин, сек.	10	10.00	12.40	9.00	11.40	8.00	10.00
			11	9.20	11.50	8.50	11.20	7.50	9.50
		Бег на 3000 м/мин, сек.	10	16.40	-	15.40	-	15.10	-
			11	16.30	-	15.30	-	15.00	-

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Учебники:

Физическая культура 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016 г.

Тестовый контроль по Физической культуре 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012 г.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов/ Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2008 г.

Оборудование: Спортивный зал, стадион, баскетбольная площадка, тренажерный комплекс, оборудование и инвентарь для занятия гимнастикой, оборудование и инвентарь для занятия спортивными играми.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Модуль	Раздел	Количество часов	
			10 класс	11 класс
Обязательная часть				
1	Знания о физической культуре		В процессе уроков	
2	Легкая атлетика	Легкая атлетика	23	23
3	Гимнастика	Гимнастика с основами акробатики	10	10
4	Спортивные игры	Футбол	9	9
		Баскетбол	20	20
5	Развитие двигательных способностей		В процессе уроков	
Вариативная часть				
6	Спортивные игры	Настольный теннис	20	20
		Волейбол	20	20
Итого			102	102
Итого			204	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

10 класс

Знания о физической культуре

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования физических нагрузок и контроля во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельностью. Вредные привычки и их профилактика физической культуры. Оздоровительный бег.

Легкая атлетика

Метание гранаты на дальность с разбега. Совершенствование техники и тактики бега на 100 м. Эстафетный бег. Техника и тактика бега на средние дистанции. Техника прыжка в длину способом «ножницы». Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

Футбол

Удар средней частью подъема. Удар боковой частью лба. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча в различных направлениях и различной скоростью. Эстафета с мячом. Двухсторонняя игра.

Гимнастика с основами акробатики

История развития гимнастики. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения. Силовые упражнения в висе и упоре. Основы акробатики: кувырок вперед; кувырок назад; длинный кувырок; кувырок назад через стойку на руках; стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках; мост; равновесие на одной ноге; переворот боком. Акробатические комбинации.

Баскетбол

Передвижения с изменением направления движения нападающего и защитника. Передвижение парами в нападении и защите. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. Вышагивание. Поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних расстояний одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча. Взаимодействие нападающих с заслоном. Подстраховка в защите. Двухсторонняя игра.

Настольный теннис

Стойка и передвижения теннисиста. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча. Технические приемы: толчок, откидка, подставка, накат и топ-спин. Тактика игры. Учебная игра.

Волейбол

Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча снизу двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением-перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди-животе. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Индивидуальное

блокирование мяча. Групповое блокирование мяча. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.

Развитие двигательных способностей

Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения по видам спорта для развития гибкости, быстроты и координации движения, силы и выносливости.

11 класс

Знания о физической культуре

Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Правила соревнований и требования ВФСК ГТО.

Легкая атлетика

Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега. Совершенствование техники низкого старта. Бег на 100 м. Техника эстафетного бега. Совершенствование техники длительного бега по слабопересеченной и пересеченной местности с увеличением длительности бега до 20 минут. Бег на средние дистанции. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись». Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

Футбол

Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема. Совершенствование техники остановки катящегося мяча подошвой и летящего мяча внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Совершенствование техники ведения мяча и тактики игры в нападении. Учебная игра.

Гимнастика с основами акробатики

История развития гимнастики. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения. Силовые упражнения в висе и упоре. Основы акробатики: кувырок вперед; кувырок назад; длинный кувырок; кувырок назад через стойку на руках; стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках;

мост; равновесие на одной ноге; переворот боком. Совершенствование умений и навыка выполнения акробатических комбинации.

Баскетбол

Совершенствование передач мяча одной рукой снизу, сбоку. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних расстояний одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча. Взаимодействие нападающих и подстраховка в защите. Двухсторонняя игра.

Настольный теннис

Стойка и передвижения теннисиста. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача с вращением мяча. Совершенствование техники наката и топ-спина. Совершенствование техники и тактики игры.

Волейбол

Совершенствование приема мяча сверху двумя руками. Совершенствование приема мяча одной рукой. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование мяча. Групповое блокирование мяча. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Двухсторонняя игра.

Развитие двигательных способностей

Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения по видам спорта для развития гибкости, быстроты и координации движения, силы и выносливости.

Индивидуальная работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего общего обучения

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса, с учетом требования:

- Письма Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

- Письма Министерства образования Российской Федерации от 03.10.2003 №13-51-237/13 «О введении безотметочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке».

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

Определение уровня физической подготовленности юношей с нарушением состояния здоровья

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	<i>УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</i>				
			Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Прыжок в длину с места, см	16	228	215-227	202-214	186-201	185
		17	238	225-237	212-224	196-211	195
2	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течении 6 мин, м	16	1450	1350	1250	1150	1050
		17	1500	1400	1300	1200	1100
3	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	16	43	38	33	28	23
		17	45	40	35	30	25

Определение уровня физической подготовленности девушек с нарушением состояния здоровья

№ п\п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	<i>УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</i>				
			Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Прыжок в длину с места, см	16	198	184-197	174-183	160-173	159
		17	204	191-203	178-190	162-177	161
2	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течении 6 мин, м	16	1350	1250	1150	1050	950
		17	1400	1300	1200	1100	1000
3	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	16	38	33	28	23	18
		17	40	35	30	25	20