

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023 № 1/пс



Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
базового уровня по виду спорта «вольная борьба»

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 10-11 лет

Год обучения: второй
Количество часов в неделю: 8
Количество часов в год: 352
Форма обучения: очная

Разработчик:
Петрова Анна Дмитриевна,
тренер-преподаватель, 1 КК

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023 № 15

2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по вольной борьбе разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «вольная борьба» (далее – ДООП, Программа), имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **базовый уровень сложности**.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 10-11 лет, прошедших стартовый уровень подготовки по ДООП СШ «Дельфин» по виду спорта «вольная борьба». Так же к обучению допускаются дети, прошедшие стартовый уровень подготовки в других спортивных учреждениях (по виду спорта «вольная борьба»).

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Цель программы - содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения их вольной борьбе.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ дать обучающимся более глубокие знания о выбранном виде спорта (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ обучить базовым навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- ✓ закрепить знания об основах безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилах личной гигиены спортсмена;
- ✓ обучить базовым приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности вольной борьбой;
- ✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

По окончании Программы обучающиеся будут *уверенно знать*:

- ✓ историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила соревнований;
- ✓ основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- ✓ о вреде употребления допинга для организма человека и последствиях для карьеры спортсмена;
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- ✓ правила личной гигиены спортсмена.

уметь:

- ✓ выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ владеть изученными техническими и тактическими приемами борьбы.

Личностные результаты:

- ✓ воспитание у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- ✓ усвоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- ✓ умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- ✓ умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- ✓ умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

Формы аттестации и контроля

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» *текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы);

аттестация обучающихся (промежуточная или итоговая) проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта.

В 2023-2024 учебном году для данной группы предусмотрена сдача итоговой аттестации обучающихся.

2. Календарный учебный график рабочей программы на 2023-2024 учебный год

Год обучения (группы)	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
второй	01.09.2023	31.08.2024	44*	8/352	4 раза в неделю по 2 часа	Праздничные дни: 04.11.23, 01.01-08.01.2024, 23.02.24, 08.03.24, 01.05.24, 09.05.24, 12.06.24 Каникулы: 01.07.24-11.08.24

*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

сен.23							окт.23							ноя.23							дек.23											
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС					
				1	2	3							1				1	2	3	4	5					1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10					
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17					
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24					
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31					
							30	31																								
4						4	5		4		4		5	4		5		4		4	4		4		5		5					
17	УЧ.ДНЕЙ							18	УЧ.ДНЕЙ							17	УЧ.ДНЕЙ							18	УЧ.ДНЕЙ						70	ДН.
34	ЧАСОВ							36	ЧАСОВ							34	ЧАСОВ							36	ЧАСОВ						140	Ч.
январь.24							фев.24							март.24							апр.24											
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС					
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7					
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14					
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21					
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28					
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31	29	30										
3		4		3		3	4		4		3		4	4		4		4		5	5		4		4		4					
13	УЧ.ДНЕЙ							15	УЧ.ДНЕЙ							17	УЧ.ДНЕЙ							17	УЧ.ДНЕЙ						62	ДН.
26	ЧАСОВ							30	ЧАСОВ							34	ЧАСОВ							34	ЧАСОВ						124	Ч.
май.24							июнь.24							июль.24							авг.24											
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС					
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4					
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11					
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18					
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25					
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				26	27	28	29	30	31							
4		4		5		4	4		3		4		5							3		3		3		2						
17	УЧ.ДНЕЙ							16	УЧ.ДНЕЙ								УЧ.ДНЕЙ							11	УЧ.ДНЕЙ						44	ДН.
34	ЧАСОВ							32	ЧАСОВ								ЧАСОВ							22	ЧАСОВ						88	Ч.
	ПРАЗДНИЧ.ДНИ							ИТОГО:																								
	ОТПУСК/КАНИКУЛЫ							176	УЧ.ДН.																							
	РАБОЧИЕ ДНИ							352	ЧАСА																							

3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2023-2024 учебный год

№	Блок, модуль, тема программы	По плану ДООП			Осенний период			Зимний период		Весенний период				Летний период			По факту 2023-2024 уч. года
		Всего	Теория	Практика	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		1					1							2
2.	Теоретическая подготовка	6	6		1	1	1	1				1				1	6
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	1	1		1												1
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	2	2			1										1	2
2.3.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1				1										1
2.4.	Правила вида спорта и участия в соревнованиях	2	2					1				1					2
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	115	2	113	12	11	11	9	10	10	11	8	11	15		7	115
3.1.	Строевые и порядковые упражнения	1		1	1												1
3.2.	Ходьба	2		2				1			1						2
3.3.	Бег на короткие дистанции	20		20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
3.4.	Прыжки	12		12	2	2	2	1	1	1	1			2			12
3.5.	Переползания	12		12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		1	12
3.6.	Упражнения без предметов	14		14	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2		1	14
3.7.	Упражнения с предметами	14		14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2		2	14

3.8.	Подвижные игры и эстафеты	10		10	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	10
3.9.	Круговая тренировка	30	2	28	3	3	3	1	3	3	3	2	3	4		2	30
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	75	3	72	5	9	6	8	3	9	7	9	5	5		9	75
4.1.	Упражнения борца для страховки и самостраховки	15	1	14	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1		2	15
4.2.	Упражнения для укрепления мышц шеи	5		5		1			1	1		1				1	5
4.3.	Упражнения на борцовском мосту	10	1	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	10
4.4.	Имитационные упражнения	10	1	9	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	10
4.5.	Упражнения с манекеном	5		5		1		1		1	1	1					5
4.6.	Упражнения с партнером	5		5		1		1		1		1				1	5
4.7.	Упражнения для укрепления моста	5		5		1		1		1		1				1	5
4.8.	Упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании	10	1	9	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	10
4.9.	Совершенствование приемов в стойке и партере	10		10	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	10
5.	Техническая подготовка	70	6	64	6	9	8	9	5	6	6	10	6	4		1	70
5.1.	Основные положения в борьбе	3		3		1	1	1									3
5.2.	Маневрирования в различных стойках	2		2		1							1				2
5.3.	Защита от захвата ног	2		2				1				1					2
5.4.	Техника борьбы в стойке	31	2	29	1	5	2	3	2	4	2	6	4	1		1	31
5.4.1.	Переводы в партер	4		4			1		1		1	1					4

5.4.2.	Сваливания	2		2		1						1					2
5.4.3.	Броски наклоном	5		5		1		1		1		1	1				5
5.4.4.	Броски подворотом	5		5		1		1		1		1	1				5
5.4.5.	Броски вращением (вертушки)	5		5		1			1	1		1	1				5
5.4.6.	Броски поворотом (мельницы)	10	2	8	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	10
5.5.	Техника борьбы в партере	32	4	28	5	2	5	4	3	2	4	2	2	3			32
5.5.1.	Перевороты забеганием	4		4	1		1		1		1						4
5.5.2.	Перевороты переходом	4		4	1		1	1			1						4
5.5.3.	Перевороты скручиванием	4		4	1		1	1						1			4
5.5.4.	Перевороты перекатом	10	2	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5.5.5.	Перевороты накатом	10	2	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6.	Тактическая подготовка	10	2	8	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	10
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	23	1	22	3	2	2	2	3	1	3	2	2	2		1	23
8.	Другие виды спорта и подвижные игры, эстафеты	25	1	24	3	2	2	3	3	1	3	2	2	3		1	25
9.	Участие в соревнованиях	15	1	14	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1		1	15
10.	Инструкторская и судейская практика	5	1	4			1	1	1		1			1			5
11.	Аттестация обучающихся	6		6									6				6
	Итого:	352	25	327	34	36	34	36	26	30	34	34	34	32	0	22	352

4. План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№	Мероприятие	Форма участия	Сроки проведения
1	Проведение собрания в группе, выбор старосты	Очное	01.09.2023
2	Неделя безопасности» - проведение инструктажей по технике безопасности	Очное	01.09-08.09.2023
3	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним». Беседы просмотр тематических фильмов, роликов	Очное/заочное	03.09.2023
4	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня народного единства	Очное	01-03.11.2023
5	Турнир по вольной борьбе, посвященный Дню матери	Очное	Ноябрь (по положению)
6	Первенство «СШ «Дельфин»	Очное	Декабрь (по положению)
7	Открытое первенство Арамильского ГО по вольной борьбе среди юношей, посвященное Дню защитника отчества»	Очное	Февраль (по положению)
8	Первенство Арамильского ГО по вольной борьбе, посвященное Дню космонавтики «Кубок Гагарина»	Очное	Апрель (по положению)
9	Проведение тематических бесед «Это нужно помнить»	Очное	05-09.05.2024
10	«Парад победителей» - торжественное награждение лучших обучающихся	Очное	Май 2024
11	Участие в массовых спортивных мероприятиях, посещение соревнований	Очное	В течение года
12	Индивидуальные беседы с родителями и обучающимися по актуальным вопросам	Очное, чат группы	В течение года
13	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях		В течение года

Приложение №1

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА-БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ-1 (352 часа)				
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши	девушки
			2-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 30 м (с)	5	5,2	5,5
		4	5,3	5,6
		3	5,4	5,7
		2	5,5	5,8
		1	5,6	5,9
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	21	13
		4	19	12
		3	17	11
		2	15	10
		1	13	9
3.	Подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) кол-во раз	5	25	19
		4	23	18
		3	22	17
		2	21	16
		1	20	15
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	160	124
		4	155	123
		3	150	122
		2	145	121
		1	140	120
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	5	нет	нет
		4	нет	нет
		3	нет	нет
		2	нет	нет
		1	нет	нет
	Челночный бег 3x10 м (с)	5	9,1	9,3
		4	9,15	9,35
		3	9,2	9,4
		2	9,25	9,45
		1	9,3	9,5
Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Забегание на мосту: пять раз-влево, пять раз- вправо (с)	10	15,2	19,2
		9	15,4	19,4
		8	15,6	19,6
		7	15,8	19,8
		6	16	20
		5	16,2	20,2
		4	16,4	20,4
		3	16,6	20,6
		2	16,8	20,8
1	17	21		

2.	Перевороты на мосту: пять раз (с)	10	15,5	19,5
		9	15,51	19,51
		8	15,52	19,52
		7	15,53	19,53
		6	15,54	19,54
		5	15,55	19,55
		4	15,6	19,6
		3	15,65	19,65
		2	15,7	19,7
		1	15,75	19,75
3.	Пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение	10	19,55	23,55
		9	19,6	23,6
		8	19,65	23,65
		7	19,7	23,7
		6	19,75	23,75
		5	19,8	23,8
		4	19,85	23,85
		3	19,9	23,9
		2	19,95	23,95
		1	20	24

Аннотация к рабочей программе вольной борьбе

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся: 10-11 лет.

Объем программы – 352 часа, срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводное, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 8 часов

Количество занятий в неделю – 4 занятия.

Цель программы - содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения их вольной борьбе.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ дать обучающимся более глубокие знания о выбранном виде спорта (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ обучить базовым навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- ✓ закрепить знания об основах безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилах личной гигиены спортсмена;
- ✓ обучить базовым приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности вольной борьбой;
- ✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 6 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/115 часов

4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 75 часов
5. Техническая подготовка/ 70 часов
6. Тактическая подготовка/ 10 часов
7. Физкультурные и спортивные мероприятия/ 23 часа
8. Другие виды спорта/25 часов
9. Участие в соревнованиях/15 часов
10. Инструкторская и судейская практика/5 часов
11. Аттестация обучающихся/ 6 часов

Планируемые результаты освоения программы

По окончании Программы обучающиеся будут *уверенно знать*:

- ✓ историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила соревнований;
- ✓ основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- ✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- ✓ о вреде употребления допинга для организма человека и последствиях для карьеры спортсмена;
- ✓ технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- ✓ правила личной гигиены спортсмена.

уметь:

- ✓ выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- ✓ владеть изученными техническими и тактическими приемами борьбы.

Периодичность и формы текущего контроля и итоговой аттестации

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательной программы).

Итоговая аттестация – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- бег 30 м (с);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- подъем туловища из положения лежа на полу (пресс) кол-во раз;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- метание мяча весом 150 г (м);
- челночный бег 3x10 м (с);
- забегание на мосту: пять раз-влево, пять раз- вправо (с);
- перевороты на мосту: пять раз (с);
- пятикратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение.