


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 278 имени Б.Б. Голицына
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии №278 имени Б.Б. Голицына
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Протокол № 8 от 21.06.2021 г.

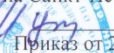
СОГЛАСОВАНО

на заседании МО
педагогов дополнительного образования
Руководитель МО:

 **Е.Э. Ткач**
Протокол №5 от 16.06.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГБОУ гимназии №278 имени Б.Б. Голицына
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга


В.М. Шутова
Приказ от 21.06.2021 г. № 82-О



Рабочая программа
отделения дополнительного образования детей
«ОФП»

Возраст детей: 12-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Рыбачок Алина Олеговна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность дополнительной образовательной программы.

Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность.

2. Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Программа секции ОФП рассчитана на учащихся в возрасте от двенадцати до четырнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Начальное изучение учащихся проводится при записи в секцию, во время беседы с ребёнком, с родителями; в процессе медицинского осмотра; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Данная программа основывается на комплексном подходе обучения и оздоровления учащихся.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Целью данной программы является:

- ✓ Развитие и формирование всестороннего развития личности дошкольника.
- ✓ увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Основные задачи теоретических знаний – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- ✓ развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- ✓ формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- ✓ формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- ✓ профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- ✓ воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- ✓ формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- ✓ совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

Особенности методики данной программы:

обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- ✓ достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- ✓ эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- ✓ формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков

физического развития дошкольников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

4. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной: 12 - 14 лет.

5. Срок реализации программы – 1 год.

6. Формы и режим занятий.

Занятия проводятся в форме беседы, тренировки спортсменов, участия в соревнованиях.

Режим занятий – один раз в неделю по два часа

7. Ожидаемый результат.

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- ✓ текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- ✓ текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- ✓ тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- ✓ взаимоконтроль;
- ✓ самоконтроль;
- ✓ итоговый контроль умений и навыков;
- ✓ контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

8. Форма подведения итогов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение контрольных занятий, проведение соревнований.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования. - укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

2. Нормативная часть учебной программы.

Заниматься в секции по общей физической подготовке может каждый дошкольник прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям, младшие дошкольники принимаются по заявлению родителей.

Материальная база

4.1 Спортивный зал - 20x30м, плавательный бассейн 8x25x1.9 м.

4.2 материальная база

- Гимнастическая скамейка — 6 шт.
- Гимнастическая стенка — 1 шт.
- Мяч для метания- 10 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический козел — 2 шт. Гимнастический мат -8 шт.
- Набивной мяч – 8 шт. Скакалки – 20 шт.
- Гимнастический конь - 1 шт Гимнастический мостик -2 шт.
- Палки гимнастические – 20 шт.
- Обруч гимнастический -8 шт.
- Гимнастическая перекладина -2 шт.
- Перекладина стационарная - 6 шт.
- Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
- Канат для перетягивания -1 шт. Канат для лазания -2шт.
- Мяч баскетбольный – 30 шт. Волейбольная сетка со стойками – 1
- Мяч волейбольный -10 шт.
- раздевалки, душ, комната для хранения инвентаря.

Тематический план секции

№	Содержание темы	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-
3	Инструктаж по технике безопасности. Места	2	2	-

	занятий, оборудование, инвентарь			
4	Лёгкая атлетика	17	-	17
5	Гимнастика и акробатика	6	-	6
6	Настольный теннис	6	-	6
7	Футбол	6	-	6
8	Стрельба	4	1	3
9	Баскетбол	17	-	17
10	Инструкторская и судейская практика	1	-	1
11	Контрольные испытания, соревнования	3	-	3
	Итого:	72	6	66

Программа

Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно - физкультурном диспансере.

Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, настольным теннисом, подвижным и спортивным играм, стрельбе, плаванию.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Лазанье, висы, упоры, равновесие

Лазанье по канату. Подтягивание из вися (мальчики). Акробатические упражнения.

Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.

Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов.

Кросс 2000 - 5000 м.

Подвижные игры.

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».

Настольный теннис.

Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева.

Выбор позиции. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева.

Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные.

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счёт.

Соревнование в секции по круговой системе.

Футбол.

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность.

Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, с изменением направления. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, целесообразного технического приёма, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях. Не менее 5 игр.

Стрельба

Стрелковый спорт в РФ. Основы стрельбы. Назначение, свойства, устройство пневматической винтовки. Изучение приемов стрельбы и правил поведения в тире. Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки.

Баскетбол.

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях. 8 игр.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Инструкторская и судейская практика.

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

Контрольные испытания, соревнования.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов	
1	<i>Физическая культура и спорт в РФ. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль (1 ч.)</i> Возникновение и история физической культуры. Личная гигиена. Двигательный режим школьников - подростков. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль,	1	

	самоконтроль		
2-3	<u>Легкая атлетика (8 ч.)</u> Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.	2	
4-6	тестирование по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.	3	
7-9	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м. Инструкторская и судейская практика по легкой атлетике.	3	
10-11	<u>Настольный теннис (8ч.)</u> Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Поддачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева.	2	
12-15	Выбор позиции. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счёт.	4	
16-17	Соревнование в секции по круговой системе. <u>Контрольные испытания, соревнования</u>	2	
18	<u>Гимнастика и акробатика (10 ч.)</u> Строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).	1	
19-22	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	4	
23-24	Лазанье, висы, упоры, равновесие	2	
25-26	Лазанье по канату. Подтягивание из вися (мальчики), сгибание, разгибание рук в упоре лежа, сидя (девочки).	2	
27	Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.	1	
28-29	<u>Стрельба (4 ч.)</u> Стрелковый спорт в РФ. Основы стрельбы. Назначение, свойства, устройство пневматической винтовки.	2	
30-31	Изучение приемов стрельбы и правил поведения в тире. Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки. Инструктаж по т/б.	2	
32-35	<u>Баскетбол (20 ч.)</u> Влияние занятий баскетболом на организм занимающегося. Развитие баскетбола в нашей стране. Правила игры. <u>Инструктаж по технике безопасности на воде. Места занятий, оборудование, инвентарь.</u>	2 2	
36-39	Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с отскоком и без. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	4	
40-43	Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого	4	

	расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Штрафной бросок.		
44-48	Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Перехват, вырывание, добивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Учебная игра.	4	
49-52	Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Учебная игра.	4	
53	<u>Футбол (9 ч.)</u> Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой.	1	
54-55	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Учебная игра.	2	
56-57	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, с изменением направления. Финты. Отбор мяча. Учебная игра	2	
58-59	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Учебная игра	2	
60-61	Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, целесообразного технического приёма, способа противодействия нападающему, страховка. Учебная игра	2	
62-65	<u>Легкая атлетика (12ч.)</u> Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м. Челночный бег 3x10, 4x9 м. Бег на месте сериями.	4	
66-69	Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.	4	
70-71	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.	2	
72	<i>Контрольные испытания, соревнования</i>	1	
	Всего:	72	

Использованная литература

1. Былеева Л. В. Подвижные игры. М., 1974 г.
2. Должников И. И. ГТО в школе. М., 1983 г.
3. Портных Ю. И. Спортивные игры. М., 1974 г.
4. Оборонно- спортивные кружки. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1976 г.
5. Качашкин В. Н. Физическое воспитание в начальной школе. М., 1978 г.

6. Уроки физической культуры в 4-5 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1984 г.
7. Уроки физической культуры в 7-8 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1981 г.
8. Уроки физической культуры в 9-10 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1982 г.

Таблица №1

Переводные нормативы

№ п/п	Возраст Наименование	1 год		2 год		3 год		4 год	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5- 2.1	2.6- 2.2	2.3- 2.0	2.5- 2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5- 8.5	10.7- 8.7	9.2- 7.9	9.8- 7.3	8.4- 7.6	8.9- 7.7	8.0- 7.4	8.7- 7.8
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5- 13.5	15.8- 14.7	13.2- 12.2	14.5- 13.2	12.0- 11.2	13.2- 12.2	11.2- 9.9	12.0- 10.5
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70- 100	65-95	85- 105	80- 100	100- 125	95- 120
5.	Прыжки через скакалку(раз)			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117- 185	100- 178	187- 270	138- 221	221- 303	156- 256	242- 360	193- 331
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2.5- 5.5	2.4- 5.2	3.9- 7.5	3.5- 5.9	4.4- 9.8	3.3- 8.3	6.0- 13.9	5.5- 11.8
		2.0- 4.8	1.8- 3.7	1.8- 3.7	2.5- 4.5	3.2- 5.9	3.0- 5.7	5.0- 10.8	4.6- 8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами Р,М.	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0- 4.0	3.0- 4.0	3.0- 5.0	3.0- 5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28

13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	300- 450	200- 350	600- 750	450- 750	680- 1500	650- 1200	900- 2000	700- 1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000- 1500	700- 1200	1500- 2000	1200- 1500	200- 2500	500- 2000	2000- 3000	2000- 2500