

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ростова-на-Дону  
«Спортивная школа № 6»

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
Протокол от «28» 02. 2023 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШ №6  
Н.П. Грецкая  
Приказ № 35/УСО от 28.02.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»**

**Разработчики:**  
Директор МБУ ДО СШ № 6  
Грецкая Н.П.  
Заместитель директора  
по методической работе  
Константинов А.Б.

**Тип программы:** общеразвивающая  
**Вид программы:** модифицированная  
**Уровень программы:** базовый  
**Возраст детей:** от 5 до 17 лет  
**Срок реализации:** 9 месяцев, 216 часов  
**Условия реализации:** бюджет  
(социальный сертификат)  
**ID-номер программы в АИС  
«Навигатор»** \_\_\_\_\_

г. Ростов-на-Дону  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

I.	Пояснительная записка.	3
II.	Учебно-тематический план.	6
III.	Содержание программы.	7
3.1.	Теоретические занятия.	7
3.2.	Практические занятия.	7
3.2.1.	Подвижные игры.	7
3.2.2.	Спортивные игры.	8
3.2.3.	Силовая подготовка.	8
3.2.4.	Гимнастика.	8
3.2.5.	Акробатика.	10
IV.	Методическое обеспечение.	12
V.	Ожидаемые результаты. Формы контроля.	14
VI.	Список литературы.	15
VII.	Приложения.	16
7.1.	Календарный учебный график.	16
7.2.	Нормативы для итогового тестирования.	17

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Физическая культура, как часть общей культуры человека и общества в целом, является неотъемлемой частью жизни каждого и позволяет достичь гармоничного развития не только физических, но и интеллектуальных способностей человека. Она положительно влияет на гармоничное развитие всех органов и систем человеческого организма и позволяет сохранить здоровье на долгие годы.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» МБУ ДО СШ № 6 (далее – Программа, Школа) представляет собой единую систему, задачами которой являются: оптимальное развитие всех основных физических качеств, крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей и навыков, начальные теоретические знания в области физической культуры и спорта.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Характеристика Программы:

- Направленность – физкультурно-спортивная.
- Тип – общеразвивающая.
- Вид – модифицированная.
- Уровень освоения – базовый.
- Форма обучения – очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии и электронное обучение только в периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.
- Виды занятий – групповые.
- Тип занятий – комбинированные (теория и практика).
- Режим занятий – Программа рассчитана на 6 часов в неделю, продолжительность занятия – 2 часа, на обучение в течение учебного года (9 месяцев, с сентября по май). Общий объём – 216 часа.
- Наполняемость группы – от 10 до 30 человек.
- Возрастные психофизиологические особенности детей, которым адресована Программа – минимальный возраст зачисления – 5 лет для детей и подростков до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, без учета одаренности, уровня их физического развития и подготовленности.
- Формы и средства контроля эффективности реализации программы – итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает



тестирование в форме контрольных нормативов. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Ценность Программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют функциональные возможности организма детей.

Педагогическая целесообразность Программы сводится к эффективной помощи подросткам найти свое место в мире событий и информации, закалить волю и характер, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Актуальность и новизна Программы состоит в том, что в ней прослеживается ознакомление с видами спорта, культивируемыми в спортивной Школе, с изучением различных видов физической активности с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, скорости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Большое значение при реализации данной программы уделяется здоровьесберегающим технологиям.

Дополнительное образование по отношению к основному является, в определенной мере «экспериментальной площадкой», на которой отрабатываются инновационные образовательные технологии, создается здоровьесберегающая среда – гибкая, развивающая, выполняющая рекреационную функцию система, которая характеризуется комфортными условиями организации жизнедеятельности детей. «Здоровьесберегающая среда» в системе учреждения дополнительного образования содействует личностному становлению, физическому, духовному и социальному здоровью обучающихся. Здоровье воспитанников – это фундамент самореализации личности в сфере дополнительного образования детей. Определение понятия «здоровьесбережение» получило широкое распространение в академической литературе и определяется как система мер, направленных на улучшение здоровья субъектов образовательного процесса. Технологической основой здоровьесберегающей среды в сфере дополнительного образования детей являются здоровьесберегающие технологии,

Цели и задачи Программы:

Цели – оздоровление и укрепление организма, формирование потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи – привлечение детей и подростков к занятиям физическими

упражнениями для достижения оптимального уровня работоспособности, укрепления здоровья, приобретение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Результатом реализации программы является:

- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование круга двигательных умений и навыков;
- приобретение начальных знаний в области физической культуры и спорта;
- приобретение начальных знаний по истории видов спорта, культивируемых в Школе;
- освоение первичных знаний в области гигиены, оказания первой медицинской помощи и навыков самоконтроля.

Программа построена на принципах:

- комплексности, которая предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон физической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы и педагогического контроля;
- вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.);
- многообразия знаний, средств и форм деятельности, применяемых в общей физической подготовке воспитанников, составляющих основу учебного процесса.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивная площадка;
- 2 зала универсальных (малый и большой);
- игровой и гимнастический инвентарь (мяч баскетбольный, скакалка, гимнастический коврик, секундомер, свисток).

Информационное обеспечение:

- демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы);
- экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи);
- дидактические и учебные материалы;
- ресурсы интернета.



## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретические занятия	33
2	Практические занятия:	183
	• подвижные игры	48
	• спортивные игры	36
	• силовая подготовка	24
	• гимнастика	39
	• акробатика	36
Всего		216

Календарный учебный график приведен в п. 7.1. раздела VII Приложения.

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

3.1. Теоретические занятия являются одной из важнейших составных частей Программы. Содержание их направлено на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, формирования общей культуры обучающихся. Учитывая возраст и образовательный уровень обучающихся, теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде групповых и индивидуальных бесед, широко применяя наглядные пособия, по возможности учебные фильмы.

Рекомендуемые темы для теоретических занятий:

- история развития спорта в России, достижения выдающихся спортсменов;
- приобретение начальных знаний по истории видов спорта, культивируемых в Школе;
- общие сведения о строении и функциях организма;
- влияние физической культуры и спорта на организм человека;
- режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- гигиена сна и питания;
- питьевой режим, регулирование веса;
- понятие здорового образа жизни;
- использование естественных факторов природы для закаливания организма;
- бережное отношения к общественному имуществу и спортивному инвентарю Школы, соблюдение чистоты и порядка на учебных занятиях;
- стремление к нравственному, духовному развитию, самосовершенствованию;
- морально-волевая подготовка;
- первая помощь при несчастных случаях;
- правила поведения в спортивном зале и на улице;
- вред алкоголизма, наркомании и курения.

3.2. Практические занятия.

3.2.1. Подвижные игры. В комплекс подбираются игры с разнообразными двигательными, техническими и тактическими действиями, требующими проявления различных умений и морально-волевых качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения, различные метания на дальность и в цель, преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой. Также используются эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской и расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием, комбинированные эстафеты.

Используются индивидуальные игры и коллективные игры, подводящие к спортивной деятельности.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры. В таких играх каждый



может намечать свои планы, устанавливать интересные для себя условия, а по желанию изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Коллективные подвижные игры – это игры, в которых одновременно участвуют небольшие группы обучающихся.

Игры, подводящие к спортивной деятельности – это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению обучающимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

3.2.2. Спортивные игры укрепляют различные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Обучающийся учится согласовывать свои действия с действиями товарищей. У него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность.

3.2.3. Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благотворно влияет на развитие всех функциональных систем организма, и ей следует уделять внимание уже в детском и подростковом возрасте.

Основная задача: разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).

Используются следующие упражнения:

- тренировка основных групп мышц рук, плеч, ног, живота, верхней и нижней части спины, на гимнастическом коврике или с мячом;
- с сопротивлением и использованием собственного веса: отжимание от пола, приседания, подъем ног и туловища из положения лежа;
- различные упражнения на развитие силы на гимнастическом коврике, индивидуальные и парные.

3.2.4. Гимнастика имеет огромное значение для гармоничного физического развития обучающихся.

Основные плюсы занятий гимнастикой:

- развитие координации движений, умения чувствовать свое тело в пространстве. Движения ребенка становятся более гармоничными;
- укрепление всех органов молодого организма;
- развитие гибкости;
- во время исполнения ритмичных движений развивается дыхательная система, увеличивается объем легких;
- профилактика сколиоза и плоскостопия;
- закаливание организма, укрепление иммунитета.

Используемые гимнастические упражнения:



- с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением;
- на гимнастическом коврике: наклоны и повороты из различных исходных положений, перешагивание и перепрыгивание;
- с баскетбольными мячами: наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады. Броски мяча ногами вперед, ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных исходных положений;
- строевые упражнения (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки):
  - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;
  - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;
  - расчет, повороты и полуобороты на месте.
- ходьба и бег:
  - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
  - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
  - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
  - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Часто искривление позвоночника у детей развивается быстро, особенно в период их бурного роста. Поэтому основное внимание должно уделяться осанке и физическому воспитанию детей, направленному на укрепление мышц шеи, спины, живота и ног.

Для профилактики сколиоза рекомендованы следующие упражнения:

- сесть на пол и выпрямить ноги. Руки положить на колени. Поднятие рук сопровождать отклонением корпуса назад, опускание рук – вперед. Повторить упражнение 5 раз;
- лечь на живот так, чтобы лоб коснулся пола. Расслабиться. Медленно отклонять голову назад усилием мышц спины. Затем включить в процесс подъем туловища. Затем медленно опустить тело на пол. Повторить упражнение 2-3 раза;
- лёжа на животе, постараться руками ухватиться за стопы и соединить пятки вместе. Затем постараться поднять корпус вверх и подтянуть кверху и ноги. Повторить 2 раза;
- лечь на спину. Положить обе ладони на пол, напрячь плечо и начинать подтягивать колени к животу до тех пор, пока они не окажутся под прямым углом к полу, а затем выпрямить ноги и забросить их за голову. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 2-3 раза;

- стоя вытянуть руки перед собой и наклониться вперед. Стараться не сгибать ноги в коленях. Взять руки в замок позади коленей и прижаться к ним лбом. Затем медленно выпрямить корпус. Повторить упражнение 4 раза;
- сидя на полу со скрещенными ногами взять руки в замок за спиной. Позвоночник держать прямо и медленно поднимать выпрямленные руки за спиной настолько, насколько можете. Повторить упражнение 4 раза.
- Плоскостопие мешает нормальному функционированию организма, со временем формируя неправильную осанку, деформируя кости стопы, нижних конечностей, позвоночника и внутренних органов. Вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках.

Для профилактики плоскостопия рекомендованы следующие упражнения:

- зажать мячик между ног, медленно идти, стараясь не уронить его;
- сидя на полу упереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч;
- вращать на полу мяч ногами;
- выполнять подскоки на одной ноге, на цыпочках; в пальцах другой ноги зажат платок;
- ходьба попеременно на носках и пятках.

3.2.5. Акробатика играет важную роль – использование акробатических упражнений развивает ловкость, решительность, отличную ориентацию в пространстве и вестибулярный аппарат.

Используются следующие упражнения:

- Кувырки и перекаты:
  - сесть прямо, ноги широко расставить и обхватить ладонями область под коленями. Зафиксировать тело в этом положении. Отклониться назад на одну сторону, опрокидываясь на один бок, ноги держать обхваченными руками. Затем перекатываться с бока на спину и на другой бок, сохраняя жесткую фиксацию позы, возвращаясь в исходное положение сидя;
  - встать прямо, затем согнуться, поставить ладони на пол перед собой, колени намного согнуть. Медленно и очень аккуратно сгибать шею таким образом, чтобы область лопаток при движении тела вперед соприкасалась с полом. Совершать кувырок и постараться зафиксироваться в положении лежа на спине. Затем резким рывком вперед постараться вернуться в положение сидя, когда стопы плотно прижаты к полу;
  - кувырок назад. Сесть на пол, согнуть ноги и прижать их к груди. Осторожным рывком толкать себя назад, запрокидывая обе ноги над собой через голову. При хорошей гибкости это упражнение можно делать до конца толкнув ноги назад, принимая положение на четвереньках.
- Мостик. Для выполнения «мостика» нужно подготовить мышцы пресса. Это легко сделать, если лечь на живот, прижав ладони к полу на уровне груди, затем, опираясь на них, отрывать туловище от пола, фиксируя его на несколько секунд в этом положении.



- Стойка: сесть на пол, вытянув ноги, затем, резко поменять положение тела, при котором опора приходится на верхнюю часть спины, а ноги вытягиваются в вертикальную позицию. Поясница поддерживается руками. Новичкам в акробатике для выполнения стойки может понадобиться помощь друга и стена, на которой можно зафиксироваться.

#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Комплексная организация учебного процесса направлена на укрепление здоровья и гармоничное, всестороннее развитие физических качеств обучающихся.

Основу методики учебной работы с детьми составляют:

- полное соответствие используемых методов особенностям психофизического развития детей и подростков;
- строгое соблюдение принципов доступности, постепенности и систематичности;
- органическое единство обучения, воспитания и физической нагрузки;
- тесное сотрудничество педагогов, врачей, родителей и Школы.

Учебный процесс успешно осуществляется при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

В младшем школьном возрасте имеются благоприятные предпосылки для развития быстроты движений. Соответствие кратковременных скоростных нагрузок функциональным возможностям детей обусловлено высокой возбудимостью их центральной нервной системы, регулирующей деятельность двигательного аппарата, большой подвижностью основных нервных процессов и высокой интенсивностью обмена веществ, свойственных детскому организму.

В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п.

Следует также включать повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. Используются спортивные игры, эстафеты.

У младших школьников имеются все предпосылки для развития гибкости. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата, высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этого качества.

В старшем школьном возрасте наблюдаются высокие темпы развития ловкости. Пространственно-временные показатели ловкости интенсивно нарастают в младшем школьном возрасте, и к старшему школьному возрасту ловкость подростков практически приближается к уровню взрослого. Развитие ловкости происходит в процессе обучения. Для этого необходимо постоянное овладение новыми упражнениями.

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.

В связи с возрастными особенностями обучающихся использование силовых упражнений на занятиях ограничено. В младшем и среднем школьном



возрасте не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов.

Позже других физических качеств развивается выносливость, характеризующаяся временем, в течение которого сохраняется достаточный уровень работоспособности организма.

Меры безопасности при занятиях. Тренерам-преподавателям следует с особым вниманием относиться к вопросам безопасности обучающихся, так как от этого зависят их жизнь и здоровье.

Тренер-преподаватель обязан:

- проводить инструктаж по технике безопасности с обучающимися;
- допускать к учебно-тренировочным занятиям обучающихся, прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- проверить место проведения занятия на безопасность, исправность инвентаря и оборудования, освободить для прохода запасные выходы;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия обучающегося прекратить занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, поставить в известность директора Школы;
- при возникновении пожара или другой нештатной ситуации немедленно прекратить занятие, организованно, не создавая панику, покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации. Сообщить о нештатной ситуации по телефону 112. Поставить в известность директора Школы.

## V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.

Ожидаемые результаты обучающихся от реализации Программы:

- укрепление здоровья;
- осознание обучающимися влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- получение начальных знаний о культивируемых видах спорта в Школе;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощь метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка);
- 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;
- получение начальных знаний:
  - об истории развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
  - о культивируемых видах спорта в Школе;
  - о способах предупреждения травм и оказания первой помощи;
  - об основах правильного питания;
  - о правилах спортивных игр;
  - о правилах самостоятельного выполнения физических упражнений.

Для оценки практических результатов освоения Программы предусмотрены формы контроля в виде итогового тестирования (приведены в таблицах № 1, 2, 3 п. 7.2. раздела VII. Приложения).



## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. «Физкультура в школе и дома» (серия «Мир Вашего ребенка»), Баршай В.М. 2001 год.
2. «Физическая культура и спорт: методология, теория, практика», И.С. Барчуков, 2009 год.
3. «Методика обучения легкоатлетическим упражнениям», М.П. Кривоносов, Т.П. Юшкевич; 1986 год.
4. «Лёгкая атлетика в детском и подростковом возрасте», С.А. Локтев, 2007 год.
5. «Физические упражнения как основное средство физического воспитания», Голубев А.М. 1994 год.
6. «Профилактика и лечение сколиоза и плоскостопия», В.А. Киселев 2009 год.
7. Методические рекомендации «Система здоровьесберегающей деятельности в образовательной среде» *(из опыта работы МБУ ДО города Ростова-на-Дону «Дворец творчества детей и молодежи»)*.

## VII. ПРИЛОЖЕНИЯ.

### 7.1. Календарный учебный график.

Виды подготовки	Всего, час.	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические занятия	33	6	6	3	3		3	6	3	3
Практические занятия, в т.ч.:	183									
• подвижные игры;	48	6	6	3	6	6	6	6	3	6
• спортивные игры	36	3	3	6	3	6	3	6	3	3
• силовая подготовка	24		3	3	6	3	3		3	3
• гимнастика	39	6	3	6	3	6	6		6	3
• акробатика	36	3	3	3	3	3	3	6	6	6
<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>



7.2. Нормативы для итогового тестирования.  
(любые 4 норматива по выбору тренера-преподавателя)

*Таблица № 1.*

№ п/п	НОРМАТИВЫ	Мальчики (7-10 лет)	Девочки (7-10 лет)
1.	Бег 30 м (сек)	6,9	7,4
2.	Бег 300 м (сек)	1.20,0	1.25,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	150
4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	30	30
5.	Поднимание туловища за 1 мин.	26	15
6.	Отжимания в упоре лежа (раз)	9	5

*Таблица № 2.*

№ п/п	НОРМАТИВЫ	Мальчики (11-14 лет)	Девочки (11-14 лет)
1.	Бег 60 м (сек)	11,3	11,5
2.	Бег 200 м (сек)	40,0	45,0
3.	Бег 1000 м (сек)	5.10,0	5.55,0
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	145
5.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	65
6.	Отжимания в упоре лежа (раз)	12	6
7.	Поднимание туловища (раз)	30	20

*Таблица № 3.*

№ п/п	НОРМАТИВЫ	Мальчики (15-17 лет)	Девочки (15-17 лет)
1.	Бег 60 м (сек)	9,4	10,3
2.	Бег 100 м (сек)	15,0	17,8
3.	Бег 200 м (сек)	37,0	41,0
4.	Бег 2000 м (сек)	10.00,0	12.00,0
5.	Прыжок в длину с места (см)	205	165
6.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	120
7.	Отжимания в упоре лежа (раз)	15	9