

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа-интернат г.Пугачева»

Принята на заседании педагогического совета от "27" 05 2025 г. Протокол № 10	Утверждаю: Директор ГБОУ СО «Школа-интернат г.Пугачёва» _____ М.А. Урабасова/ "28" 05 2025 г. Приказ № 145
---	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Возраст обучающихся: I группа 11 - 13 лет.
II группа 14 - 17 лет.

Срок реализации: 3 месяца

Авторы-составители:
Бусыгина О. Ю.,
учитель физической культуры
Силантьев В.В.,
педагог дополнительного образования

г. Пугачев 2025

Оглавление		Стр.
1	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Учебный план	3
1.3.	Содержание учебного плана	3
1.4.	Формы аттестации планируемых результатов	6
1.5.	Календарный учебный график	6
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	7
2.1.	Методическое обеспечение программы	7
2.2.	Условия реализации	7 -9
2.3.	Оценочные материалы	10
2.4.	Список литературы	10
	<i>Приложение 1.</i>	11
	<i>Приложение 1.</i>	12

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа *футбол* направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Участниками программы являются дети ДОЛ «Радуга». Программа рассчитана на один год обучения.

Актуальность программы заключается в том, что всесторонняя информация о технико-тактической подготовленности футболистов, поступающая к тренеру с помощью средств и методов этапного, текущего и оперативного контроля, может быть реализована в целях соответствующих видов управления только в том случае, когда тренер профессионально владеет педагогическим мастерством.

Это предполагает умение грамотно использовать широкий арсенал специальных упражнений, направленных на преимущественное развитие тех или иных компонентов специальной подготовленности игроков; рационально комплексовать различные упражнения и режимы их практической реализации в соответствии с конкретными целями и задачами подготовки футболистов в разных структурных образованиях тренировочного процесса.

Отличительными особенностями программы являются ее в том что ведения игры дает бесспорное преимущество, но при равных условиях победу одержит та команда, которая лучше овладела искусством маневрирования, технически и физически лучше подготовлена. Игроки должны быть чрезвычайно подвижными, энергичными; они должны 90 минут двигаться, маневрировать, все время быть весьма активными. И именно в этой программе раскрываются всесторонне развитые качества ребенка.

- Нормативная правовая база на основе, которой разработана программа:
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- СанПиНов 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.
- объем программы;
- формы обучения и виды занятий по программе;
- режим занятий.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем спортивной подготовки. Программа рассчитана на три месяца обучения и предназначена для детей средних и старших возрастов. Количество часов занятий определено учебным планом, утверждаемым ежегодно. Форма обучения очная

Цели: Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, футбола, обеспечивается решением основных задач.

Задачи:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

1.2 Учебный план

Реализации дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности на создание команд разного возраста

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль №1 Вводные занятия Основы игры в футбол	1	1	-	— собеседование с детьми и родителями;
2	Модуль №2 Тактическая подготовка. Техническая подготовка	11	1	10	— Товарищеские игры — сдача нормативов — Сдача тестов, сдача нормативов,
	Итого:	12	2	10	

1.3 Содержание учебного плана

Модуль 1. Вводные занятия Общая физическая подготовка

Цель: Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Инструктаж по технике безопасности

Задачи:

1. Обеспечение безопасных условий проведения занятий.
2. Организация взаимодействия с воспитателями по вопросам сопровождения детей в процессе реализации программы (форма одежды, обуви; организация выполнения упражнений в спортзал)
3. Обучение поведению в танцевальном коллективе.
4. Знакомство с основами правилами игры в футбол.
5. Формирование основных двигательных навыков

Тема № 1. (1ч.) Общие основы футбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства.

Теория: Знакомство с техникой безопасности. Знакомство с устройством зала. История возникновения футбола

Формы контроля: собеседование с детьми и родителями.

Модуль №2.

Цель: развитие основные технико-тактические основы игры в футбол

Задачи:

1. Формирование основных двигательных навыков.
2. Развитие технико-тактическому мышлению.

Тема № 1. (1 ч.) Вводное занятие.

Теория: Беседа с детьми об основыфутбола.

Практика:Обучение построения .

Тема № 2.(1ч.) Элементы общей физической подготовки.

Теория: Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Пластика и работа мышц. Образное мышление и воображение.

Практика:Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость и развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Элементарные упражнения на разогрев мышц шеи, плеч, рук, корпуса и ног. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом.Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Тема № 3. (1 ч.). Разучивание техники передвижения и владения мячом

Теория:Развивает командные качества

Практика: Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

Тема № 4.(1 ч.). Разучивание ударов по мячу

Теория:Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости

Практика:

Тема №5.(1 ч.)Индивидуальная тактическая тренировка в футболе

Теория:В индивидуальной тактической тренировке игрока главная цель развитие уже имеющихся тактических качеств игрока, выработка у него новых тактических приемов, основанных на индивидуальных особенностях, и устранение неправильных тактических навыков

Практика: Выполнение специальных упражнений.Индивидуальной тактической тренировке должен предшествовать тщательный выбор способов, обеспечивающих исправление недостатков и привитие игрокам необходимых качеств

Тема № 6.(1ч.)Групповая тактическая тренировка посредством различных заданий и упражнений

Теория:Развивает командные качества

Практика:Строевые приемы: «направо!», «налево!», строевой шаг на месте, упражнения на внимание, коллективно-порядковые упражнения, а также упражнения с предметом, на первом году обучения это мячи разного диаметра.

Тема № 7 (1 ч.)Тактика игры в защите

Теория:отработка и разучивания тактических действий в защите

Практика При надвигающейся атаке с противоположного края или в непосредственной близости от ворот, защитник подтягивается несколько ближе к воротам, страхуя от возможных прорывов, оставляя полусреднего и крайнего нападающих противника своего крыла на попечении крайнего полузащитника. При выдвижении крайнего полузащитника для поддержки атаки, защитник закрывает крайнего нападающего, одновременно имея ввиду и полусреднего нападающего.

Тема № 8. (1ч.)Тактика игры в нападении

Теория:Атака может быть медленной и быстрой, ритмичной и аритмичной: в зависимости от стратегической цели

Практика: Задача начинающего атаку выбрать наиболее рациональный вид и характер передачи мяча, определить время ее начала. Первая передача мяча может обострить игру и дать поступательное движение атаке или, минуя эту стадию, привести к завершающему удару в ворота.

Тема № 9 (1ч.) Техника игры полевого игрока и вратаря

Теория: Для полевого игрока важно умение двигаться и работать с мячом. Умение двигаться подразумевает бег (со сменой направления и темпа), технику прыжка, финты без мяча и защитные позиции. Навыки работы с мячом включают в себя: прием, отбор и ведение, обводку соперника на разной скорости, вбрасывание и удар.

Практика: Остановка мяча осуществляется ногой, головой, грудью и пр. частями тела. Способ приема мяча зависит от характера его движения (высоколетящий, на уровне груди, низом или катящийся) Принимая встречный мяч, катящийся по земле, вратарь становится, сомкнув ноги на пути мяча, и нагибается, сохраняя ноги прямыми

Тема № 10 (1 ч.). Игровая подготовка.

Теория: Подвижные игры. Спортивные игры.

Практика: С помощью игр развить и укрепить основные физические качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость

Тема № 11.(1ч.) Нормативы для футболистов Приложения 1

Теория: Под тактической подготовленностью в теории спортивной тренировки понимается умение спортсмена футболиста грамотно построить ход соревновательной игры, учитывая свои индивидуальные особенности, возможности соперников и создавшиеся внешние условия.

Практика: Проходит в игровой форме, в форме соревнования Приложение 1.

Форма контроля: нормативы для футболистов Приложение 1,

Планируемые результаты

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр; • формирование представлений об этических идеалах и ценностях; • отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами определять уровень развития физических качеств; • договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; • проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.	• Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • демонстрировать уровень физической подготовленности • Управлять своими эмоциями; • Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; • Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие	• Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • Знать различные виды игр; • Выполнять правила игры. • Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; • организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;

Дети должны знать:

1. Узнают об особенностях зарождения, истории футбола;
2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;

Дети должны уметь:

4. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.
5. Сумеют организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
6. Сумеют организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

1.4 Формы аттестации планируемых результатов.

Эффективность проводимой работы с детьми в рамках деятельности по реализации программы определяется с помощью диагностического комплекса, который предусматривает как психологическую, так и педагогическую оценку развития навыков и умений физкультурно – спортивной деятельности.

Этот комплекс включает :

- собеседование с детьми (по мере необходимости);
- открытые занятия;
- участие в соревнованиях.
- сдача нормативов

Приложение 1

1.5 Календарный учебный график

Продолжительность обучения по программе составляет 12 недель: с 7 июня по 31 августа.

Организация работы по представляемой программе предусматривает проведение 1 занятия один раз в неделю. Занятие имеет продолжительность 45 минут.

Дети могут быть приняты на обучение, как на полный курс обучения, так и на отдельный этап в соответствии с возрастом ребенка.

Календарный учебный график

N п/п	Число/ Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контрол я
1. Вводное занятие. 1 часа							
1.1			Вводное Занятие.	1	Вводное занятие.	Учебный кабинет	Собеседо вание
2. Тактическая подготовка. 2 часа							
2.1			Практическо е занятие	1 1 1	- Вводное занятие - Элементы общей физической подготовки - Разучивание техники передвижения и владения	Футбольное поле	Практиче ская работа

				1	мячом - Разучивание ударов по мячу		
				1	- Индивидуальная тактическая тренировка в футболе		
3. Техническая подготовка							
5.1			Практическое занятие	1	- Групповая тактическая тренировка	Футбольное поле	Практическая работа
				1	- Тактика игры в защите		
				1	- Тактика игры в нападении		
				1	- Техника игры полевого игрока и вратаря		
				1	- Игровая подготовка.		
				1	- Нормативы для футболистов		

2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Методическое обеспечение программы.

Коллективный характер деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый учащийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д.

Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия подвижными играми расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают эффективным средством активного отдыха.

2.2 Условия реализации программы

Цели и задачи программы определяют систему следующих психолого-педагогических принципов, используемых при ее реализации.

- *Принцип развития.* Основная задача – это развитие ребенка, и в первую очередь – целостное развитие его личности и готовность личности к дальнейшему развитию.

- *Принцип психологической комфортности.* Предполагает психологическую защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.
- *Принцип овладения культурой.* Обеспечивает способность ребенка ориентироваться в мире (или в образе мира) и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей.
- *Принцип обучения деятельности.* Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают открытия, узнают что-то новое путем решения доступных проблемных задач. Используемые в процессе обучения игровые моменты, радость познания и открытия нового формируют у детей познавательную мотивацию, а преодоление возникающих в процессе учения интеллектуальных и личностных трудностей развивает волевую сферу.
- *Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие.* Не нужно делать вид, что того, что уже сложилось в голове ребенка до нашего появления, нет, а следует опираться на предшествующее спонтанное (или, по крайней мере, прямо не управляемое), самостоятельное, «житейское» развитие.
- *Принцип креативности.* В соответствии со сказанным ранее необходимо учить творчеству, т.е. «выращивать» у дошкольников способность переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций.
- *Принцип индивидуальности.* Развитие ребенка проводится с учетом его индивидуальных особенностей в соответствии с рекомендациями

Перед каждым занятием в зале должна быть проведена влажная уборка, соблюдаться режим проветривания.

Коллективная форма проведения занятий даёт возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, личностное общение с ребенком, которое позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий. В подготовке футболистов используется множество различных упражнений: от простых — бег, прыжки, силовые упражнения, удары по неподвижному мячу, передачи мяча в парах, до самых сложных: игровых упражнений с решением сложных игровых задач, координационных упражнений аэробики и акробатики. Воздействие каждого из этих упражнений на функциональные системы организма футболистов и их интеллект неодинаково, и поэтому СТЭ упражнений различаются как по величине, так и по направленности.

Методы обучения:

- метод комбинированных движений, переходящих в подвижные игры;
- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
- проработка и закрепление пройденного программного материала;
- воспитание к здоровому образу жизни;
- метод повторения;
- метод коллективной игры;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- соревновательная.
- игровая

Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения).

Структура занятий

Хорошо подобранные, представляющие интерес для занимающихся, упражнения всегда проходят успешно. Ниже приведены примерные задания и игровые упражнения для групповой тренировки.

1. Ведение мяча передачами вдвоем со сменой мест. При этом упражнении нужно очень быстро перемещаться без мяча. Кроме того, мяч посылают на ход. Проводится это упражнение на дистанцию 50 60 м.

2. Ведение мяча передачами втроем. Здесь игроки, бегущие без мяча, также должны передвигаться максимально быстро. Упражнение проводят на дистанцию 60 80 м.

3. Ведение мяча передачами втроем со сменой мест. Получивший мяч немного задерживается для обработки мяча, предоставляя время партнерам переместиться.

4. Ведение мяча передачами втроем с переменной мест. Мяч идет зигзагообразно. Дистанция 80-100 м.

5. Мяч в кругу с одним водящим. 6 8 играющих образуют круг радиусом 7 10 м. В центре круга один водящий. Игроки, стоящие по кругу, заранее условленным способом (например, только левой ногой или только правой) передают мяч друг другу. Водящий пытается отобрать мяч или хотя бы дотронуться до него. Дотронувшись до мяча, водящий меняется местом с тем, кто неудачно сделал передачу.

6. Мяч в кругу с двумя водящими. Та же игра, но в кругу двое водящих, действующих с определенным тактическим замыслом.

7. Водящий в квадрате. По углам очерченного квадрата размером 10х10 м (или 15х 15м) располагаются 4 игрока. В середине квадрата водящий. Игроки передают по любому направлению друг другу мяч только в пределах квадрата. Потерявший мяч меняется местом с тем из водящих, кто дольше водит.

В этой игре также возможны усложнения путем уменьшения квадрата, ограничения способов передачи и т. д. Иногда можно разрешать обходить одного водящего.

8. Трое против двух в квадрате. На ограниченном участке поля (или в зале) двое водящих отбирают мяч у троих игроков, которые передают его друг другу определенным способом. Разрешается перемещаться в пределах квадрата (прямоугольника) в любом направлении. Потерявший мяч меняется местами с водящим.

В этом, весьма полезном для тренировки техники и тактики игроков, упражнении возможны всякие усложнения путем уменьшения или увеличения квадрата, ограничения способа передачи, вводных заданий и т. п. Иногда можно разрешать обходить одного водящего. Описанное игровое упражнение наиболее часто применяется в командах мастеров и дает хорошие результаты.

9. "Пять на пять" ("партия на партию"). На одной половине поля играют две партии, по пять человек в каждой.

Каждая партия имеет свои ворота, обозначенные стойками, поставленными на боковых линиях. Ширина ворот условная, лучше всего 1 1,5м. Игра ведется со счетом забитых мячей. Обводка противника запрещается. Всю игру строят на "открывании" и "закрывании", на правильных перемещениях и точных передачах. Игру проводят по всем правилам футбола, которые могут быть применены в этом упражнении.

2.3 Оценочные материалы

Эффективность проводимой работы с детьми в рамках деятельности по реализации программы определяется с помощью диагностического комплекса, который предусматривает как психологическую, так и педагогическую оценку развития навыков и умений. Этот комплекс включает:

- собеседование с детьми и родителями (по мере необходимости);
- открытые занятия;
- сдача нормативов

Анализ реализации программы осуществляется сравнением начальных и итоговых результатов овладения детьми знаний и навыков в спортивной дисциплине «Футбол». В течение всего года проводятся зачетные игры внутри группы. В конце года подводится итог участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Особое внимание уделяется результатам следующих соревнований: Международные соревнования по мини-футболу «Памяти Константина Еременко» на призы МФК «Динамо»; Всероссийские соревнования по мини-футболу Мегафон «Будущие зависят от тебя». Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.4 Список литературы

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание изучаемого курса	Количество о часов	Дата по плану	Дата по факту
Модуль№1				
1.	Общие основы ТБ Правила игры и методика судейства	1		
Модуль№2				
2.	Беседа с детьми об основныфутбола.	1		
3.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1		
4.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1		
5.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1		
6.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1		
7.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1		
8.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1		
9.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку	1		
10.	Сдача нормативов <u>Приложение 1</u>	1		

Приложение 2.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20