Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр города Ельца»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»Руководитель МО/\_\_\_\_\_\_\_\_/Ю.М. ОборотоваПротокол № 1 от«25» августа 2017 г. | «Согласовано»Заместитель директора/\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Л.А. Зайцева«25» августа 2017 г. | «Утверждаю»Директор МБУДО «Детский оздоровительно-образовательный центр города Ельца»/\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Р.А. ФроловПриказ № 31 от «25» августа 2017 г. |

**Дополнительная (общеразвивающая) образовательная программа**

**«Атлант»**

**(спортивно-оздоровительная секция)**

Возраст детей 7-17 лет.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы – 2 года.

 Автор программы:

Панова Елена Николаевна,

 педагог дополнительного образования.

г. Елец

2017 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды.

Состояние здоровья детей на сегодняшний день заставляет задуматься о проведении профилактических мероприятий, предусматривающих формирование здорового образа жизни.

Оптимизировать работу в данном направлении можно с помощью различных оздоровительных методик и технологий, т.к. доказано, что систематические разнообразные занятия физическими упражнениями, планомерное повышение нагрузок на детей дают устойчивое повышение двигательной активности, помогают противостоять всевозможным заболеваниям.

В решении этой задачи важное место занимают спортивно-оздоровительные секции, в том числе объединение «Атлант», где ребята развивают свои физические способности, занимаются гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми.

Дополнительная (общеразвивающая) образовательная программа «Атлант» разработана для учреждения дополнительного образования и является документом, в котором определено содержание практических и теоретических занятий, примерный план-график распределения учебных часов, календарно-тематическое планирование, отражены основные направления работы с детьми первого и второго года обучения с учетом их возрастных особенностей.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для детей и подростков 7-17 лет.

Программа рассчитана на 2 года обучения, кружок комплектуется из учащихся 1-11 классов. Занятия проводятся с тремя группами 2 раза в неделю по 3 часа. Во время занятий предусмотренные перерывы для снятия напряжения и отдыха. Набор детей происходит в начале учебного года, а второй и третий год обучения продолжают ребята с большим интересом к спорту.

 ***Новизна программы***заключается в том, что она основывается на новых направлениях в здоровьесберегающих технологиях для обучающихся. Комплекс оздоровительных упражнений, в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, а также вестибулярного аппарата. Предусматривает формирование потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие, укрепление здоровья и профилактику различных заболеваний, посредством физических упражнений.

*Актуальность программы* состоит в том, что в последние десятилетия наблюдается прогрессирующее ограничение двигательной активности обучающихся в связи с перегрузкой их учебными занятиями, доминированием статических интересов (компьютер, телевизор, электронные игры и т.д.) Всё это вызывает такие заболевания как сердечно-сосудистые, нарушение осанки, нарушение обмена веществ, в частности ожирение, и другие отклонения в здоровье. Естественно, что одним из основополагающих условий обеспечивающих здоровье, является, именно рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность.

 *Цель программы:* создание условий для физического развития обучающихся посредством общей физической подготовки, воспитание стремления к здоровому образу жизни и самосовершенствованию средствами спортивно-оздоровительных упражнений.

***Предлагаемая Программа позволяет решать следующие задачи:***

*1.Образовательные:*

* обучать основам техники выполнения физических упражнений;
* формировать необходимые знания в области физической культуры;

*2.Развивающие:*

* развивать физиологическую активность всех систем организма,
* содействовать оптимизации умственной и физической работоспособности;
* укреплять и развивать физическое и психическое здоровье детей.

*3. Воспитательные:*

* воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
* выработка привычки и умения к соблюдению режима, потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями и играми;
* воспитание положительных черт характера и профилактика ассоциального поведения.

***Принципы, на которых базируется программа:***

* Доступность (адаптированность программного материала к возрасту детей, их психофизическим возможностям).
* Систематичность и последовательность (постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных упражнений и комплексов).
* Наглядность.
* Динамичность (интеграция программы в разные виды деятельности).
* Дифференциация (учёт возрастных особенностей, учёт по половому различию, создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программного материала, обучающиеся должны знать:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о правилах поведения на занятиях физической культурой;
* о правилах использования закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;
* о физической подготовки и её связи с развитием физических качеств;
* о профилактике травматизма.

 **Уметь**:

* правильно выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
* выполнять упражнения общей физической подготовки;
* выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учётом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
* самостоятельно применять полученные умения и навыки.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в контрольных упражнениях:

* подъём туловища из положения, лёжа на спине за 30 секунд;
* челночный бег 3x10м.;
* бег 30м;
* бег 1000м;
* прыжок в длину с места;
* подтягивание на перекладине;
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
* наклон вперёд из положения сидя.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**(первый год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Теоретическая подготовка | **9** | **-** | **9** |
| 2 | Легкая атлетика и подвижные игры | 2 | 70 | 73 |
| 3 | Спортивные и подвижные игры | 1 | 76 | 77 |
| 4 | Лыжная подготовка и подвижные игры | 5 | 45 | 50 |
| 5 | Контрольные нормативы | 1 | 6 | 7 |
|  | ИТОГО: | 9 | 197 | 216 |

**Содержание программы**

***1. Теоретическая подготовка (9 часов)***

Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности, правила и формы занятий физическими упражнениями. Основные компоненты физической культуры личности. Порядок, расписание, направленность и содержание работы группы. Сведения о воздействии физических упражнений на функциональные системы организма. Значение медицинского допуска и осмотра. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Поведение на улице во время продвижения к месту занятия, на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Проведение закаливающих процедур, режим дня. Гигиенические требования к одежде обуви. Личная гигиена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня, с учетом дополнительных занятий.

***2. Легкая атлетика и подвижные игры. (73 часа)*** Организационные упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения со скакалками, набивными мячами, гантелями. Упражнения для развития равновесия.

Ходьба и бег. Ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью. Бег: в равномерном темпе, в переменном темпе, повторно-переменный и интервальный бег. Скоростно-силовые упражнения. Челночный бег 3x10 м. Специальные беговые упражнения.

Прыжки . Прыжковые упражнения: прыжки на одной или двух ногах, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед, в длину с места, с разбега, эстафеты с прыжками, игры с прыжками. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование быстроты, силы, специальной выносливости.

Метание. Метания: малого мяча с места, из-за головы на дальность, в цель, на заданное расстояние. Упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для развития равновесия.

Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры: «Ловишки», «У медведя во бору», «Воробьи, вороны», «Перестрелка», «Выбей из круга», «Салки». Эстафеты. Народные игры: «Горелки»,«Веселые ребята»,«Прыжки на одной ноге».

***3. Спортивные и подвижные игры (77 часов).*** Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения с баскетбольным, волейбольным мячом. Упражнения со скакалкой, с гантелями, с набивными мячами.

Элементы баскетбола . Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); ловля и передача мяча. Варианты ведения мяча на месте, в движении, без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте.

Элементы волейбола. Имитация передачи мяча на месте двумя руками, освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передача мяча над собой и в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками.

Подвижные игры . Подвижные игры являются незаменимым средством, решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся младшего звена, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Подвижные игры: «3мейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Не урони мешочек», «Запрещённое движение», «Что изменилось», «Ловишки», «К своим флажкам», «Два мороза», «Третий лишний», «Метко в цель». Народные игры: «Большой мяч», «Самые ловкие», «Пидлтатак».

***4.Лыжная подготовка и подвижные игры (45 часов).*** Общеразвивающие упражнения с лыжными палками. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Ступающий шаг (3 ч). Имитационные упражнения на месте и в движении. Бег с шаговой имитацией без лыжных палок. Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Передвижение на малом учебном кругу ступающим шагом без палок и с палками.

Скользящий шаг. Имитационные упражнения на месте и в движении. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага . Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Передвижение на малом учебном кругу скользящим шагом без палок и с палками.

Попеременный двухшажный ход. Отработка координации рук и ног. Передвижение на лыжах: с одновременным перенесением веса теля с одной ноги на другую, удлиняя шаг; со сложенными за спиной руками; без палок, сильно размахивая руками; на малом учебном кругу попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; в равномерном темпе по равнинной местности. Ускорение на малых и средних равнинных отрезках.

Одновременный бесшажный ход. Передвижение на малом учебном кругу одновременным бесшажным ходом без палок и с палками. Передвижение на лыжах в равномерном темпе под уклон и в небольшой подъем. Ускорение на малых и средних равнинных отрезках.

Спуски и подъемы. Подъем ступающим шагом. Боковые шаги на ровном месте в правую (левую) сторону. Подъем на склон «лесенкой», повернувшись к нему сначала левым, затем правым боком. Имитация подъема «елочкой» на ровном месте. Подъем «елочкой» на пологий склон. Подъем «елочкой», ускоряя темп движения. Спуск со склона в основной стойке. Спуск со склона до ориентира. Спуск со склона, мягко пружиня ногами.

Торможения и повороты . Поворот переступанием на месте. Переступание вокруг пяток лыж. Переступание вокруг носков лыж. Обход стоящего на пути дерева (лыжная палка и т. д.) - поворот переступанием.

Подвижные игры. Подвижные игры: «Салки», «Гонка с гандикапом», «Смелее с горки!», «Кто самый быстрый!», «Не задень!». Эстафеты на лыжах и санках. Народные игры: «Куропатки и охотники»,«Карельская народная игра».

***5. Контрольные нормативы (6 часов).*** Подъем туловища из положения, лёжа на спине за 30 секунд. Бег 30м. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперёд из положения сидя. Принимаются 2 раза в год (в начале учебного года - промежуточная диагностика, в конце года - итоговая).

В конце учебного года, обучающиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**(2 год обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**п/п | Тема | **Кол-во часов** |
| теория | практика | **всего** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | - |  12 |
| 2 | Легкая атлетика и подвижные игры | 4 | 85 |  89 |
| 3 | Спортивные и подвижные игры | 3 | 66 |  69 |
| 4 | Лыжная подготовка и подвижные игры | 4 | 35 |  39 |
| 5 | Контрольные нормативы |  1 |  6 |  7 |
|  | ИТОГО: |  24 | 192 | 216 |

**Содержание программы**

***1. Теоретическая подготовка (12 часов).***Представление о здоровом образе жизни, его значение для человека. Составляющие здорового образа жизни, преимущества по сравнению с нездоровым образом жизни, значение физической культуры для здорового образа жизни. Особенности оздоровительного действия физических упражнений на организм человека. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведение закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим. Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений. Значение правильной техники для достижения более высоких спортивных результатов. Основные способы техники выполнения физических упражнений. Типичные ошибки при освоении техники.

***2. Легкая атлетика и подвижные игры (89 часов).*** Организационные упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения со скакалками, набивными мячами, гантелями. Упражнения для развития равновесия.

Ходьба и бег. Ходьба и спортивная ходьба, с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью. Бег: в равномерном темпе, в переменном темпе, повторно-переменный и интервальный бег. Скоростно-силовые упражнения. Челночный бег 3x10 м. Упражнения игрового характера, направленные на совершенствование быстроты, силы, специальной выносливости. Многоскоки с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения.

Прыжки. Прыжковые упражнения: прыжки: на месте и с поворотом на 90, 180, 360 градусов на точность приземления, вперёд, левым и правым боком, в длину с прямого разбега, в высоту, тройной, пятерной.

Метание. Метание большого мяча на дальность, стоя и способом сверху из положения сидя, метание малого мяча в вертикальную мишень на дальность способом «из-за головы» стоя на месте.

Подвижные игры. Подвижные игры: «Ловишки», «У медведя во бору», «Воробьи, вороны», «Перестрелка», «Выбей из круга», «Салки». Эстафеты. Народные игры: «Гуси»,«Челнок»,«Казаки-разбойники».

 ***3. Спортивные и подвижные игры (69 часов****).* Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения с баскетбольным, волейбольным мячом. Упражнения со скакалкой, с гантелями, с набивными мячами. Совершенствование ранее усвоенных приемов и взаимодействий в баскетболе и в волейболе.

Элементы баскетбола. Стойка игрока; перемещение в стойке; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); ловля и передача мяча. Варианты ведения мяча на месте, в движении, с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.

Элементы волейбола. Передачи мяча на месте двумя руками, со сменой места. Передача мяча над собой и в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подача мяча.

Подвижные игры. Как и на 1 году обучения игры являются обязательной часть любого учебного занятия. Учитывая более высокую физическую подготовленность обучающихся применяются игры с более высокой двигательной активностью и более сложными правилами: «10 передач», «Мяч - ловцу»,«Перестрелка», «Пионербол». Эстафеты с элементами баскетбола и волейбола. Народные игры: «Летучий мяч», «Борьба Хон», «Льдинки, ветер и мороз».

***4. Лыжная подготовка и подвижные игры (39 часов).***Организационные упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств. Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Общеразвивающие упражнения с лыжными палками на месте и в движении.

Скользящий шаг. Имитационные упражнения в движении. Совершенствовать технику скользящего шага под небольшой уклон. Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом. Ходьба по лыжне со сменой темпа движения: то быстро, то медленно (по команде, сигналу взрослого).

Попеременный двухшажный ход. Отработка координации рук и ног. Передвижение на лыжах: с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг; со сложенными за спиной руками; без палок, сильно размахивая руками; на малом учебном кругу попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; в равномерном темпе по равнинной местности. Ускорение на малых и средних равнинных отрезках.

Одновременный бесшажный ход. Передвижение на малом учебном кругу одновременным бесшажным ходом без палок и с палками. Передвижение на лыжах в равномерном темпе под уклон и в небольшой подъем. Ускорение на малых и средних равнинных отрезках.

Спуски и подъемы . Подъем ступающим шагом. Боковые шаги на ровном месте в правую (левую) сторону. Подъем на склон «лесенкой», повернувшись к нему сначала левым, затем правым боком. Имитация подъема «елочкой» на ровном месте. Подъем «елочкой» на пологий склон. Подъем «елочкой», ускоряя темп движения. Спуск со склона в основной стойке. Спуск со склона до ориентира. Спуск со склона, мягко пружиня ногами.

Торможения и повороты . Поворот переступанием на месте. Переступание вокруг пяток лыж. Переступание вокруг носков лыж. Обход стоящего на пути дерева (лыжная палка и т. д.) - поворот переступанием.

Подвижные игры . Подвижные игры: «Салки», «Гонка с гандикапом», «Смелее с горки!», «Кто самый быстрый!», «Не задень!». Эстафеты на лыжах и санках. Народные игры: «Куропатки и охотники»,«Карельская народная игра».

***5. Контрольные нормативы (7 часов).*** Данный раздел соответствует предыдущему этапу. В конце 2-го года обучения, обучающиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Формы и методы работы по программе:

* Взаимодействие с родителями.
* Взаимодействие с классными руководителями.
* Проведение бесед на различные актуальные темы.
* Обсуждение информации о спортивных событиях в учреждении, городе, стране, мире.
* Участие в соревновательной деятельности на различных уровнях.
* Участие в показательных выступлениях.
* Проведение тематических праздников.
* Посещение и участие в культурно-массовых мероприятиях, проводимых в городе.
* Проведение тематических игр и тренингов на сплочение детского коллектива.
1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития учащихся данного возраста.
2. Дидактический материал: литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии), аудио кассеты или диски с записью музыкальных произведений.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма
в спортивно-оздоровительных группах.

Организация работы по технике безопасности с обучающимися всех возрастов должна проводиться регулярно.

**Требования к педагогу дополнительного образования:**

-довести до сведения всех обучающихся правила распорядка в спортивной секции;

-ознакомить с правилами техники безопасности в спортивном зале, на площадках и т.д.;

-организовать занятия в соответствии с расписанием;

-присутствовать при входе обучающихся в зале, а также контролировать уход их из зала;

-вести учет посещаемости в журнале.

**Требования к** о**бучающихся в целях обеспечения безопасности:**

- обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму;

-приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий;

-находиться в спортивном зале только в присутствии педагога;

- обучающиеся должны иметь допуск врача (справку с печатью) к занятиям спорта.

 Список литературы.

1.Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт. 2004.

2.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997.

3.Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов. М. ФиС 1967, 1972.

4.Нестеровский Д.И Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004.

5.Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000.

6.Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений М. ФиС.1973.

7.Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов М. ФиС. 1967.

8.Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И. Физическая подготовка юных баскетболистов Минск, 1970.

9.Кузин В.В, Полиеский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения М. ФиС. 1999.

10.Линдеберг Ф. Баскетбол - игра и обучение С. ФиС, 1971,1972.

11.Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002.

12.Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста М. ФиС, 1981,1985

13.Спорт в школе. Методическая газета для учителей и тренеров. 2009

14.Амалин М.Е. Тактика волейбола. М. ФиС. 1962.

15.Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. «Волейбол в школе. Минск. Нарасвета. 1981.

16.Железняк Ю.Д. Волейбол: методики обучения школьников 11 - 14 лет. М. 1961.

17.ИвойловА.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. Минск. Высшая школа. 1972.

18.Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. М. ФиС. 1965.

19.Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие. Нижневартовск. 2001.

20.Спортивные игры. Под. ред. Портных Ю.И. М., ФиС., 1975.

21.Спортивные игры. Под. ред. Ковалёва В.Д. М., «Просвещение», 1988.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Контрольно-тренировочные нормативы по годам обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Год обучения |
| 1 | 1 | 2 | 2 |  |  |
| ю | д | ю | д |  |  |
| 1. Бег 30 м (с) | 5,1-5,4 | 5,3-5,4 | 5,0-5,2 | 5,2-5,35 |  |  |
| 2. Челночный бег 3x10 (с) | 6,8-6,9 | 7,2-7,6 | 6,7-6,8 | 7,1-7,5 |  |  |
| 3. Прыжки в длину с места (см) | 205-210 | 190-198 | 210-220 | 190-200 |  |  |
| 4. Подтягивание на перекладине | 8-12 | - | 10-14 | - |  |  |
| 5. Прыжки в высоту с места (см) | 46-50 | 45-46 | 47-51 | 46-47 |  |  |
| 6. Бег 1,500 м (мин) | 5,4-6,45 | 6,8-7,2 | 6,38-6,43 | 6,6-7,0 |  |  |
| 7. 10 кувырков вперед (с) | 17,5-18,5 | - | 17,3-18,3 | - |  |  |
| 8. Подтягивание на перекладине за 20 сек. (раз) | 6-8 | 22-23 | 7-10 | 24-25 |  |  |
| 9. Отжимание 20 сек. (раз) | 12-15 | 9-12 | 13-16 | 10-13 |  |  |
| 10. Сгибание туловища на спине 20 сек (раз) | 10-13 | 10-12 | 12-14 | 11-13 |  |  |
| 11. Бросок набивного мяча (Зкг) из-за головы (метр) | 5,0-6,0 | - | 6,0-7,0 | - |  |  |