

Управление образования Администрации Черниговского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 4» с. Монастырище

Черниговского района Приморского края

Принята на заседании
Педагогического совета
МБОУ СОШ № 4 с. Монастырище
Протокол № 1
от « 4 » сентября 20 23 г.

Утверждено
Директор
МБОУ СОШ № 4 с. Монастырище
Рожова Е.Н.
« 4 » сентября 20 23 г.
М.П.



БАСКЕТБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации: 1 год

Скиркене Светлана Николаевна
педагог дополнительного
образования

Монастырище
2023 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребёнка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку.

Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Направленность программы - физкультурно - спортивная

Уровень освоения – базовый

Отличительные особенности – занятия строятся таким образом, чтобы способствовать обучающимся самим находить нужные решения в возникших ситуациях, опираясь на свой навык, знания и свое понимание темы. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Адресат программы - школьники 11-12 лет

Особенности организации образовательного процесса:

- Условия набора:

Кружок создаётся на добровольных началах с учётом склонностей ребят, их возможностей и интересов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

- Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза (2 часа) в неделю

- Продолжительность образовательного процесса:

Программа рассчитана на 68 учебных часов в году, срок реализации 1 год.

1.2 Цель, задачи программы

Цель программы: развитие двигательной активности обучающихся 11-12 лет МБОУ СОШ № 4 с. Монастырище через овладение основами игры баскетбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. воспитывать ценностный ориентир на здоровый образ жизни;
2. воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься избранным видом спорта в свободное время;
3. воспитывать взаимоуважение друг к другу, дисциплинированность, чувство ответственности, нравственных и волевых качеств.

Развивающие:

1. развивать творческую активность детей,
2. развивать навыки организации и осуществления сотрудничества с педагогом, сверстниками и родителями
3. развивать способности к преодолению трудностей, целеустремленность в достижении результата.

Обучающие:

1. знакомить с историей развития баскетбола, с основами физиологии и гигиены спортсмена;
2. обучать правилам безопасности на занятиях баскетбола;
3. обучать основным приёмам техники игры и простейшим тактическим действиям в нападении и защите.

1.3. Содержание программы **Учебный план 2023-2024 года обучения**

Раздел (тема)	Общее кол-во часов	Теоретических	Практических	Формы аттестации/контроля
Раздел 1. Введение в программу				
1.1. Вводное занятие.	1	1		тест
1.2. Знакомство. Правила игры в баскетбол	1	1		Игра «Крестики-нолики»
Раздел 2. Техническая подготовка (22часа)				
2.1. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	4		4	Сдача нормативов
2.2. Овладение техникой ведения мяча.	6		6	Сдача нормативов
2.3. Овладение техникой ловли и передачи мяча.	6		6	Сдача нормативов
2.4. Овладение техникой бросков мяча	6		6	Сдача нормативов
Раздел 3. Тактическая подготовка (18часов)				
3.1. Командные действия в нападении.	9	1	8	Практическое задание
3.2. Защитные действия игроков	9		9	Практическое задание
Раздел 4. Общефизическая подготовка(9часов)				
	9		9	контрольные нормативы по ОФП
Раздел 5. Специальная физическая подготовка(10часов)				
	10		10	контрольные нормативы по СФП
Раздел 6. Контрольные испытания. Соревнования.(7часов)				

	7	1	6	Сдача нормативов Соревнования
ИТОГО:	68	4	64	

Содержание учебного плана

2023-2024 года обучения

Раздел 1. Введение в программу.(2часа)

1.1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с основными разделами и темами программы, режимом работы коллектива, с техникой безопасности и правилами поведения в зале, правилами личной гигиены.

1.2. Знакомство.

Теория История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры баскетбол. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Техническая подготовка – 22 часа.

2.1. Передвижения. Стойки.

Теория. Специальные технические приемы перемещения, остановок, поворотов и стоек.

Практика. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

2.2.Ведение мяча.

Практика. Овладение техникой ведения мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

2.3.Ловля и передача мяча.

Практика. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола.. Ловля высоко летящего мяча.

2.4.Броски мяча.

Практика. Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Раздел 3.Тактическая подготовка – 18 часов.

3.1. Практика. Командные действия в нападении. Командные действия в нападении. Быстрый прорыв Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

3.2. Практика. Защитные действия игроков Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Командные действия в защите.

Раздел 4.Общефизическая подготовка – 9 часов.

Теория. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, с мячами различного диаметра,

скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекувы).

Раздел 5. Специальная физическая подготовка – 10 часов.

Теория. Упражнения для развития качеств, при выполнении ловли и передачи мяча.

Упражнения для развития качеств необходимых для бросков мяча.

Практика. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Раздел 6. Контрольные испытания и соревнования(7часов)

Теория. Основы судейства. Правила соревнований. Правила игры. Жесты баскетбольного арбитра.

Практика. Контрольные тесты и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

1.4 Планируемые результаты

1. Личностные результаты:

будут сформированы:

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

получат возможность:

- владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности.

2. Метапредметные результаты:

будут сформированы:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения.

получат возможность:

понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

3. Предметные результаты:

будут сформированы:

- в доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил.

получат возможность:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Раздел № 2.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

- Компьютер, укомплектованный системным блоком, монитором, клавиатурой
- Принтер.
- Комбинированный проигрыватель, микрофон, колонки.
- Спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки.
- основных приемов Таблицы «Техника выполнения игры в баскетбол».
- Баскетбольные мячи – 20 шт.
- Волейбольная сетка – 1 шт.
- Набивные мячи – 10 шт
- Скакалки – 20 шт.
- Стойки – 6 шт.

Дидактические материалы

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетбол.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

2. Учебно - методическое и информационное обеспечение.

Видеоматериалы по овладению технической и тактической подготовкой. Материалы с участием обучающихся в соревнованиях.

На занятиях используется показ тренера, учащихся, видеозапись.

Интернет- источники:

- <http://www.crdod/Развитие> и воспитание дополнительного образования.
- <http://www.geocities.com./lesha/bdb cat.ru.Сайт> «неформальной» педагогики.

- [festival.1september.ru>articles/573494/](http://festival.1september.ru/articles/573494/) Обучение игре в баскетбол.
- «Баскетбол» Спортивные видео-уроки. panakapitana.ru
- Спорт в твоём дворе. Тренировки для начинающих. [dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie](http://dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie)
- www.lib.sportedu.ru

Методическое обеспечение программы

Разделы программы	Формы занятий	Дидактическое и техническое оснащение занятия	Подведение итогов
1. Техническая подготовка	Беседа, практические занятия, игры	Комплекс подводящих упражнений; комплекс упражнений для разминки.	Определить качество освоения умений и навыков по баскетболу
2. Тактическая подготовка	Беседа, практические занятия, двусторонние игры, соревнования.	Комплекс подводящих упражнений.	Соревнования
3. Общефизическая подготовка	Практические занятия	Комплекс упражнений для развития определенных физических качеств.	Определить уровень физической подготовленности.
4. Специальная физическая подготовка	Практические занятия, игры	Комплекс упражнений необходимых для освоения определенных технических навыков.	Определить уровень физической подготовленности.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Оценивание предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. При оценивании учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности.

Оценочные материалы

- практические занятия – игры,
- тематическое тестирование,
- практические задания,
- блицтурниры,
- товарищеские встречи,
- двусторонние игры,
- соревнования,
- игра «Крестики нолики»,
- подвижная игра с вопросами «Тактика игры в баскетбол»,
- викторина «Вопрос – ответ «Правила игры и судейства»,
- контрольные упражнения «Физическая подготовка»,
- контрольные упражнения «Техническая подготовка».

Формы проведения занятий.

Традиционное занятие (подача теоретического материала и практическая часть – игра);

Соревнование (участие в соревнованиях различных уровней, товарищеских встреч);

Методы проведения занятий: переменный, интервальный, соревновательный, метод круговой тренировки, игровой.

На занятиях используется показ тренера, учащихся, видеозапись

1. *Методы*, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, объяснение, наблюдение, беседа
- натуральный показ, демонстрация.

2. *Методы*, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостное упражнение
- расчлененное упражнение.

3. *Методы*, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:

- игровой,
- соревновательный,
- равномерный,
- переменный,
- повторный,
- круговой.

Для определения качества усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровня физической подготовленности, а также уровня развития двигательных способностей занимающихся применяются разные формы контроля.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- ***вводный*** (проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);
- ***текущий*** (проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме) и позволяет воспитанникам усвоить последовательность технических и тактических действий;
- ***итоговый*** (по завершению первого и второго года обучения учебной программы) для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, школьных, районных.

Этапы педагогического контроля

Целью педагогического контроля является оценка знаний и умений обучающихся на различных ступенях освоения программы в соответствии с изменением условий и характера обучения.

Вид	Цель	Содержание	Форма проведения	Критерии
Входящий	Определить уровень физической подготовленности	Комплекс упражнений (см. приложение)	Практическое задание	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень
Текущий	Определить качество освоения двигательных умений и навыков	Участие на соревновании	Соревнование	Правильность и точность применения ранее обученных двигательных действий на соревнованиях
Итоговый	Определить уровень физической подготовленности	Комплекс упражнений (см. приложение)	Практическое задание	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень

Для построения педагогического контроля используются следующие методы:

Для проверки знаний и умений:

- опрос в устной форме;
- демонстрация;
- анкетирование.

Для проверки двигательных действий:

- метод наблюдения;
- метод упражнений;
- вызов;
- комбинированный метод (знания + умения).

Для проверки умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- наблюдение;
- опрос;
- практическое выполнение.
- *Метод контроля над уровнем физической подготовленности:*
- тестирование.

2.3 Методические материалы

Основной формой работы является **спортивное занятие**, которое предполагает взаимодействие педагога с детьми и строится на основе индивидуального подхода к ребёнку.

Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

На занятиях в процессе обучения двигательным действиям на основе принципов ориентированной деятельности применяется **технология проектирования**. Эта технология применяется при обучении элементам игры в баскетбол, что способствует развитию мыслительной деятельности и ускоряет процесс обучения.

Для выработки коммуникативных компетенций используется технология принципов и методов, направленных сопряженных воздействий (**групповой метод**). В этих целях занимающиеся разбиваются на группы в зависимости от физической и технической подготовленности. Занимающиеся первых групп получают более сложное задание, стремление попасть в первую группу поощряется. Такая форма организации учебной деятельности развивает умение оценивать правильность своих движений и движений партнеров, помогает сформировать и развить определенные психологические качества и формы поведения (умение общаться, оказать помощь в выполнении задания, индивидуальная и коллективная ответственность и т.д.).

Активно применяются методы, способствующие активизации и творческого самовыражения занимающихся: **метод свободного выбора, активные методы (дети в роли учителя, обучение действием, ролевая игра); методы, направленные на самопознание и развитие самооценки и взаимооценки.**

Используется на занятиях **интегральная подготовка**, которая помогает связать физическую, техническую, тактическую, теоретическую и морально-волевую подготовку в игровых действиях. Примером интегральной подготовки служат приемы защиты, которые изучаются не автономно, а в сочетании с приемами атаки, где учащиеся ориентируются на быстрое и многократное переключение с одних действий на другие. Эффективным средством подготовки служат **блицтурниры** с определением чемпиона. Главный итог работы по реализации интегральной подготовки – эффективное комплексное проявление

двигательного потенциала в изменяющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34 недели
Количество учебных дней		68 дней
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2023-30.12.2023
	2 полугодие	12.01.2024-29.05.2024
Возраст детей, лет		11-12
Продолжительность занятий, час		1 час
Режим занятий		2 раза / нед
Годовая учебная нагрузка, час		68 час

2.5. Календарный план воспитательной работы

Дата, месяц	Наименование мероприятия
сентябрь	Первенство школы по лёгкой атлетике.
октябрь	Школьные соревнования среди 5-11 классы. «Полоса выживания»
	Школьная Олимпиада по физической культуре.
ноябрь	Школьные соревнования среди 5-6 классов по силовой подготовке.
декабрь	Школьная спортивная викторина Школьные соревнования по баскетболу среди 5 -6 классов «Снайпер»
январь	Школьные соревнования по баскетболу среди 5 -6 классов
февраль	Школьные соревнования «Веселые старты» среди мальчиков 5 - 6 классов
март	Школьные соревнования «Веселые старты» среди девочек 5-6 классов
апрель	Школьные соревнования среди 5-6 классов по силовой подготовке
май	Школьная «Эстафета памяти», посвященная Дню Победы.
июнь	Районный спортивный праздник « Счастливое детство»

Список литературы:

1. .Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Беляев А.В. Баскетбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.

3. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
5. Баскетбол: средства и методы обучения/ учеб. пособие ИПО СыктГУ 2011.
6. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Изд-во ВлГУ, 2015. 80 с.

Интернет- источники:

- <http://www.crdod/Развитие> и воспитание дополнительного образования.
- <http://www.geocities.com./lesha/bdb cat.ru.Сайт> «неформальной» педагогики.
- [festival.1september.ru»articles/573494/](http://festival.1september.ru/articles/573494/) Обучение игре в баскетбол.
- [Обучение баскетболу | Информационный портал об игре баскетбол](#) »
- Сайты: pedsovet.su
- www.1september.ru
- www.mon.gov.ru
- www.sportteacher.ru
- www.lib.sportedu.ru
- www.infosport.ru
- [http:// a.v._didenko.rabochaya_programma_.sog_13-14.doc](http://a.v._didenko.rabochaya_programma_.sog_13-14.doc)

Диагностика физической подготовленности учащихся (тестирование)

Таблица оценки тестов

Наименование теста	Высокий		Средний		Низкий	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага	6	7	8

Уровень физической подготовленности учащихся 11-12 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20