

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ» ПАРТИЗАНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
«ЮНОСТЬ» ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО:
на заседании
методического совета
от « 28» августа 2025г.
Протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО
«ДООЦ «Юность» ПМО
Д.В. Кочетков
Приказ от 01.09.2025 №52

**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Адаптивный настольный теннис» для детей с ОВЗ

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 72 часа

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Разработчик:

Бондаренко Геннадий Данилович,

педагог дополнительного образования

с.Екатериновка 2025 год

РАЗДЕЛ № 1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивный настольный теннис» адаптирована для обучения разных категорий обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию в условиях занятий тхэквондо.

Привлечение детей с ограниченными возможностями здоровья к регулярным занятиям спортом расширяет для них утраченный контакт с окружающим миром, создает необходимые условия для интеграции в общество и реабилитации своего здоровья. Физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством поддержания качества жизни, который так необходим таким детям.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивный настольный теннис» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и ознакомительный уровень освоения.

Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами освоения материала по всесторонней физической подготовке и с учетом возраста обучающихся.

Занятия по данной программе раскрывают содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по разделам подготовки, систему физкультурно-спортивной и оздоровительной работы, общеразвивающих и контрольных (по результатам освоения программы обучения) мероприятий.

Программа способствуют сохранению физического и психического здоровья учащихся, их успешности и адаптации в обществе, помогают наиболее полно раскрыть свои возможности и способности. В процессе занятий формируется устойчивая привычка к занятиям физической культурой и спортом,

к ведению здорового образа жизни.

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Приморского края с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровьесберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Направленность программы

По своему содержанию является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержания функциональности организма.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для людей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов

средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

К лицам с ограниченными возможностями здоровья относятся лица, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии: глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата и другие, в том числе и дети-инвалиды.

-Аутизм.

-ДЦП.

-Олигофрения

Новизна данной программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Основная задача программы – воспитывать интерес к занятиям теннисом в повседневной жизни. Тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Кроме того, эта программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности данной программы

Программа направлена на развитие физических качеств и способностей детей с ограниченными возможностями здоровья, совершенствование функциональных

возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через оптимальные физические нагрузки; формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности, социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья; воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Программа предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- участие в соревнованиях.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей от 7 до 18 лет, имеющих недостатки в физическом и (или) психическом развитии: с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями речи, интеллектуальными нарушениями, нарушениями слуха, зрения и другие, в том числе и дети-инвалиды. Состав групп до 15 человек.

Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья. К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей учащихся.

Наполняемость в группах составляет – до 15 чел.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 9 месяцев: 72 часа.

Уровень программы

Программа реализуется на ознакомительном уровне.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 9 месяцев. Объем программы составляет: 72 часа.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме.

Режим занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу - всего 2 часа в неделю;

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий; укрепление здоровья и улучшения физического развития; овладение техническими навыками; приобретение соревновательного опыта; воспитание смелости, воли, решительности.

Формами организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

1.2 Цель и задачи данной программы

Цель: коррекция физического развития и реабилитация двигательных функций организма детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений Тыль (технические комплексы).
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающегося.
2. Активизация защитных сил организма.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

1.3 Содержание учебного плана

Учебный план

№	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Диагностика физического состояния.	4	2	2	Опрос, наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	22	6	16	Наблюдение, опрос
3.	Специальная двигательная подготовка	22	6	16	Наблюдение, опрос
4.	Начальная техническая подготовка	22	6	16	Наблюдение, опрос
5.	Итоговое занятие	2	1	1	Соревнование
	Итого	72	20	52	Итого

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство. План работы объединения. Правила техники безопасности на занятиях. Укрепление здоровья и гармоничное всестороннее развитие функций организма занимающихся.

Практика: Формирование правильной стойки теннисиста.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие о развитии скоростно-силовых качеств. Понятие о развитии ловкости.

Практика: Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в колонну по два, по три, по четыре. Повороты. Передвижения. Бег из разных положений, прыжки (через линию и через скакалку), упражнения на реакцию.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, футбол.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие о развитии прыгучести. Понятие о развитии игровой силы рук и ног.

Практика:

1) Упражнения для развития силы

Приседание с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

2) Упражнения для развития быстроты

Бег с изменением направления (до 180). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

3) Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

4) Упражнения для развития выносливости

Бег равномерный и переменный.

4. Начальная техническая подготовка

Теория: Основы техники игры в настольный теннис

Основные сведения о технике игры. Классификация приемов техники игры в настольный теннис. Методические приемы и средства обучения технике игры.

Практика:

1) Базовая техника

- **Хватка ракетки.** Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

- **Жонглирование мячом.** Упражнения с мячом и ракеткой:

- различные виды жонглирования мячом,

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, одиночные удары;

- **Овладение базовой техникой с работой ног.**

Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча; с мячом у стенки;

- игра на столе с педагогом (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

2) Овладение техникой ударов по мячу на столе

- упражнения с придачей мячу вращения;

- имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и сочетание.

3) Базовая тактика

- игра одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех «Круговая»

- с педагогом» и другие.

5. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов по программе, анализ достижений учащихся.

Практика: Закрепляющая игра.

1.4 Планируемые результаты

Личностные

Учащиеся:

- узнают об истории и особенностях развития игры в настольный теннис, о физической культуре и её значении в жизни человека;
- научатся осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- научатся составлять графики личных достижений;
- научатся управлять своими эмоциями в различных ситуациях, разовьют внимательность и наблюдательность;
- сформируют навыки самодисциплины и самоорганизации;
- приобретут навык трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- улучшат координацию движений и выносливость;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку.

Метапредметные

Учащиеся:

- узнают о факторах, формирующих наше здоровье и способах сохранения здоровья;

- узнают об особенностях настольного тенниса и его влиянии на организм человека;
- узнают о значении гигиены и закаливания организма, об основах общей и специальной физической подготовки;
- научатся соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- научатся контролировать физические и эмоциональные нагрузки, основываясь на своих индивидуальных особенностях;
- сформируют уважительное отношение к иному мнению, культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий, приобретут чувство коллективизма.

Предметные

Учащиеся:

- узнают о спортивной терминологии, об основных понятиях и ключевых терминах настольного тенниса;
- узнают о правилах судейства и правилах игры в настольный теннис;
- узнают о правилах выполнения базовых ударов настольного тенниса;
- научатся выполнять стойку теннисиста, основные базовые удары и перемещения;
- научатся контролировать в процессе занятий свое местоположение на площадке и свои функциональные показатели (артериальное давление, пульс, дыхание);
- научатся выполнять специальные физические упражнения и регулировать мышечное напряжение и расслабление;
- узнают о правилах поведения и требованиях, предъявляемых к учащимся, о важности соблюдения правил профилактики травматизма на занятиях;
- научатся использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

РАЗДЕЛ № 2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы:

Таблица 1.

№	Наименование	Количество, шт.
1.	Спортивное помещение	1
2.	Стол для настольного тенниса	3
3.	Тренажер (резиновый бинт)	1
4.	Тренажер «колесо»	1
5.	Тренажер «стенка»	2
6.	Сетка для настольного тенниса	2
7.	Скакалка обычная	3
8.	Утяжеленная ракетка	1
9.	Корзины для мячей	2
10.	Мячи для настольного тенниса	60
11.	Координационная лестница	1

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Средства обучения и дидактические материалы

Таблица 2.

№	Наименование	Количество, шт.
1.	Плакат «Основные удары в настольном теннисе»	1
2.	Плакат «Подачи в настольном теннисе»	1
3.	Плакат «Правила игры в настольном теннисе»	1

Информационные источники, используемые при реализации программы

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам

(протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- устав.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Система контроля результативности обучения

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- наблюдение;
- опрос;
- зачёт;
- соревнование;
- выполнение самостоятельных заданий.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы\способы контроля	Срок контроля
Периодический (текущий)	Фронтальный, индивидуальный, групповой	По ходу обучения
Итоговый:	Соревнование внутри коллектива	Итоговое занятие

Формы подведения итогов реализации программы:

- зачет по технике ударов;
- игра через сетку с партнёром;
- участие в соревнованиях (внутри коллектива).

2.3. Методические материалы

Методы обучения и воспитания	- работа в микрогруппах (парах); - соревновательный метод; - игровой метод; - проблемный метод; - словесный метод
Формы организации учебного занятия	- беседа; - тренировочное занятие; - подвижные игры; - турниры, соревнования;
Педагогические технологии	- технология индивидуализации обучения; - технология группового обучения; - коммуникативная технология обучения; - здоровьесберегающая технология
Дидактические материалы	- раздаточные материалы; - задания; - упражнения; - плакаты; - видеоуроки.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 учебный год
Продолжительность учебного года, неделя	9 месяцев
Количество учебных дней	72
Продолжительность учебного периода	01.09.2025- 31.05.2026
Возраст детей, лет	7-17
Продолжительность занятия, час	1

Режим занятия	2 раза/неделю
Годовая учебная нагрузка, час	72

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательное мероприятие	Количество часов	Дата проведения
«День открытых дверей» «Мастер-классы по настольному теннису»	В течение месяца	сентябрь
Беседы на тему: «Формирование культуры здорового образа жизни»; «Спорт как способ социализации личности»	В течение года	Октябрь-декабрь
Коммуникативные игры «Зеркало», «Ожившие игрушки», «Солнечные зайчики» Дидактические игры «Что правильно - что неправильно»	В течение года	Октябрь-май
Подготовка к участию в соревнованиях среди детей с ОВЗ	На каждом занятии	Январь-май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
3. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.: РГАФК, 1997.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. : ФиС, 1990.
5. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для общеразвивающих программ обучения по виду спорта «Настольный
теннис»**

Контроль ные Упражнения (тесты)	Уровень оценки (баллы)	ВОЗРАСТ															
		6-7		8		9		10		11		12		13		14 и старше	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Бег на 30 м (сек)	5	5,8	5,9	5,6	5,7	5,5	5,6	5,3	5,4	5,2	5,3	5, 1	5,2	5,0	5, 1	4, 9	5,0
	4	5,9	6,0	5,7	5,8	5,6	5,7	5,4	5,5	5,3	5,4	5, 2	5,3	5,1	5, 2	5, 0	5,1
	3	6,0	6,1	5,8	5,9	5,7	5,8	5,5	5,6	5,4	5,5	5, 3	5,4	5,2	5, 3	5, 1	5,2
	2	6,1	6,2	5,9	6,0	5,8	5,8	5,6	5,7	5,5	5,6	5, 4	5,5	5,2	5, 4	5, 2	5,3
	1	6,2	6,3	6,0	6,1	5,9	5,9	5,7	5,6	5,6	5,7	5, 5	5,6	5,3	5, 5	5, 3	5,4
Прыжки через гимнастиче скую скамейку	5	15	15	20	20	25	25	35	30	45	35	50	40	55	45	60	50
	4	12	12	18	18	22	22	30	28	40	33	47	37	52	42	57	47
	3	10	10	15	15	20	20	25	25	35	30	45	35	50	40	55	45
	2	8	8	12	12	18	18	22	22	30	25	40	33	47	37	52	42
	1	5	5	10	10	15	15	20	20	25	20	35	30	45	35	50	40
Прыжки через скакалку за 30 сек	5	25	25	30	30	25	25										
	4	23	23	27	27	22	22										
	3	20	20	25	25	20	20										
	2	15	15	23	23	18	18										
	1	10	10	20	20	15	15										
Прыжок через скакалку за 45 сек	5							57	47	59	49	61	51	55	45	65	55
	4							56	46	58	48	60	50	52	42	64	54
	3							55	45	57	47	59	49	50	40	63	53
	2							54	44	56	46	58	48	47	37	62	52
	1							53	43	55	45	57	47	45	35	61	51
Прыжок в длину с места (см)	5	108	103	120	115	130	125	135	130	170	160	180	170	190	180	210	200
	4	105	100	115	110	125	120	130	125	160	150	170	160	180	170	200	190
	3	102	90	110	105	120	115	125	120	150	140	160	150	170	160	190	180
	2	100	80	105	100	115	110	120	115	140	130	150	140	160	150	190	170
	1	90	70	100	90	110	100	115	110	130	120	140	130	150	140	180	160
Отжимани е от пола (кол-во раз)	5	6	6	8	8	15	12	18	15	20	18	22	20	24	20	27	22
	4	5	5	7	7	12	10	15	12	18	15	20	18	22	19	26	21
	3	4	4	6	6	10	9	12	10	15	12	18	15	20	18	25	20
	2	3	3	5	5	9	8	10	8	13	10	16	13	19	17	22	19
	1	2	2	4	4	8	7	8	6	11	8	14	11	18	16	21	18

