

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОДОЕВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании педсовета
«27» августа 2018 года.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МКУДО «Одоевская ДЮСШ»
А.Ю. Мотунов
2018 г.



**Рабочая программа по виду спорта
настольный теннис**

для спортивно-оздоровительных групп

Срок реализации- 1 год
Составитель: педагог ДО Акулин А. А.

п. Одоев
2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Настольный теннис» является программой для спортивно-оздоровительных групп спортивных школ, разработанной на основе типовой, примерной программ по настольному теннису. При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В.Барчуковой. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей.

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном 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.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство

товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность-позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Возраст зачисления в спортивно-оздоровительную группу «Настольный теннис» - 6-17 лет.

Оптимальная наполняемость группы - 10-20 обучающихся.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса

физических упражнений и освоение техники и тактики игры в настольный теннис; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, скорость, силу, выносливость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий настольным теннисом.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

обучить технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Срок реализации программы - 1 год.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу - 6 часов в неделю, 234 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Программа предусматривает аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, В начале (сентябрь) и конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Основной показатель работы группы по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу года обучающиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;

- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

зачетное занятие - по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в начале и конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, или открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов
---	-------------------	------------------

п/п		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2	Гигиена человека	23	23	
2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	8	4	4
3	Правила игры в настольный теннис	8	4	4
4	Общая физическая подготовка	64	8	56
5	Основы техники игры	72	16	56
6	Основы тактики игры	36	8	28
7	Контрольные игры и соревнования	10		10
9	Контрольные нормативы по общей физической подготовке	2		2
10	Учебные игры	10		10
Итого:		234	64	170

Календарно-тематическое планирование по настольному теннису (3 раза неделю по 2 часа, всего 234часов)

	Содержание занятий	Количество
1.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	2
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2
3.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	2
4.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	2

	Хватка ракетки. Контрольные упражнения.	
5	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2
6.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2
7.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
8.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
9.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2
10.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	2
11.	Передвижение игрока приставными шагами.	2
12.	Передвижение игрока приставными шагами.	2
13.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2
14.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2
15.	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2
16.	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	2
17.	Учебная игра с элементами подач.	2
18.	Учебная игра с элементами подач.	2
19.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	2
20.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	2
21.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	2
22.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2
23.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2
24.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2
25.	Обучение техники «срезка» мяча.	2
26.	Обучение техники «срезка» мяча.	2
27.	Совершенствование техники срезки в игре.	2
28.	Совершенствование техники срезки в игре.	2
29.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2
30.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2
31.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2
32.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
33.	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2

34.	Соревнование в подгруппах.	2
35.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2
36.	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2
37.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2
38.	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2
39.	Обучение техники «наката» в игре.	2
40.	Обучение техники «наката» в игре.	2
41.	Изучение вращения мяча в «накате».	2
42.	Изучение вращения мяча в «накате».	2
43.	Обучение техники «наката» слева, справа.	2
44.	Обучение техники «наката» слева, справа.	2
45.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2
46.	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	2
47.	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2
48.	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2
49.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2
50.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2
51.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2
52.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2
53.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	2
54.	Применение «подставки» в игре.	2
55.	Применение «подставки» в игре.	2
56.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2
57.	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2
58.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2
59.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	2
60.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2
61.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2
62.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2
63.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2

64.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	2
65.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	2
66.	Применение элемента «подрезка» в игре.	2
67.	Применение элемента «подрезка» в игре.	2
68.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	2
69.	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	2
70.	Совершенствование изученных элементов в игре.	2
71.	Совершенствование изученных элементов в игре.	2
72.	Изучение технического приёма «свеча».	2
73.	Изучение технического приёма «свеча».	2
74.	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	2
75.	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	2
76.	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	2
77.	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	2
78.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
79.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
80.	Изучение элемента «топ-спин».	2
81.	Изучение элемента «топ-спин».	2
82.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	2
83.	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	2
84.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	2
85.	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	2
86.	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	2
87.	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	2
88.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
89.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2
90.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	2
91.	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	2
92.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	2
93.	Игра накатами слева по диагонали. Движение	2

	ракеткой и корпусом	
94.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2
95.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	2
96.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2
97.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2
98.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2
99.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2
100.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2
101.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2
102.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2
103.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2
104.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	2
105.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	2
106.	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	2
107.	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	2
108.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	2
109.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	2
110.	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	2
111.	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	2
112.	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	2
113.	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	2
114.	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	2
115.	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	2
116.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2
117.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2
	ИТОГО	234

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретические сведения – 64 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Действующие правила игры, терминология;
- Перспективы дальнейшего развития правил;
- Влияние правил игры на её развитие.
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка – 56 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

3. Техническая подготовка -66 часов

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)
- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу:
 - удар без вращения – «толчок»
 - удар с нижним вращением – «подрезка»
 - удар с верхним вращением – «накат»
 - удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;

Совершенствовать подачи:

- по диагонали;
- «восьмерка»;
- в один угол стола;
- по подставке справа;
- по подрезке справа;
- топ спин справа по подрезке справа;

- топ спин слева по подрезке слева;
 - Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;
- Совершенствовать технику приёма плоский удар.
 - подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
 - удары по теннисному мячу:
 - удар без вращения – «толчок»
 - удар с нижним вращением – «подрезка»
 - удар с верхним вращением – «накат»
 - удар «топ-спин» - сверхкрученный удар;
 -

4. Тактика игры – 38 часов

- Поддачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

Поддачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;
- подготавливающие атаку;
- защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом:

- атакующим;
- подготовительным;
- защитным.

5. Учебная игра – 10 часа

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал.

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 4 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 4 штук
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2011
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
6. О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольного теннисе. / О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

Контрольные нормативы и уровень физической подготовленности (6–9 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,3	5,8	6,3	5,5	6,0	6,5
Прыжок в длину с места, см	150	140	130	140	130	120
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	5	4	3	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	14	11	8
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+7	+6	+4	+12	+9	+6
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	19	17	13	17	14	11

Контрольные нормативы и уровень физической подготовленности (10–12 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий

	уровень	уровень	уровень	уровень	уровень	уровень
Бег на 30 м, сек.	5,1	5,7	6,2	5,3	5,8	6,3
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	155	145	130
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	6	5	4	–	–	–
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	20	18	15	18	15	12
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+9	+8	+6	+13	+10	+7
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	18	15	11