


Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 18
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 251-ОД от «30» августа 2022 г.

Директор МБОУ СОШ № 17  О.В. Гильметдинова



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Футбол»
для 1 класса

Составитель: учитель физической
культуры
Ганиев Ильшат Рузилевич

2022-2023 уч.год

Пояснительная записка

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается более 2 млн человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания подрастающего поколения. Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Цель–формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни подрастающего поколения с использованием средств игры «Футбол».

Задачи:

1. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола.
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью с использованием средств футбола.
3. Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма.

4. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.
5. Популяризация и увеличение числа занимающихся футболом.

Преимущество программы состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии:

-способствуют повышению общего уровня двигательной активности обучающихся младшего школьного возраста, служат важным фактором компенсации гиподинамии;

-содействуют укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению работы кровеносной и дыхательной систем организма;

-решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального общего образования;

-создают оптимальные условия гармоничного развития личности, обеспечивая гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности на всех ступенях образования в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

-совершенствуют интеграцию уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба;

-способствуют развитию основных физических качеств, игрового мышления обучающихся.

Программа реализуется на занятиях внеурочной деятельности в 1-х классах 1 раз в неделю (33 часа в год).

Содержание программы расширяет и дополняет знания полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура».

Программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов

и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за отечественных футболистов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять

при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий футболом.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре и футболе, грамотное использование понятийного аппарата;
- освоение правил поведения и безопасности во время занятий и соревнований по футболу;
- приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по футболу;
- приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;
- овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры;
- освоение некоторых навыков первичной технической подготовки футболиста (выполнение ударов по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение мяча и выполнение финтов, отбор мяча);
- знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в обороне;
- формирование общего представления о технике и тактике игры вратаря;
- применение во время игры в футбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача и ловля мяча).

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей будет представлена в тренировочных играх, участии в соревнованиях.

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена футболиста. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболиста различного амплуа.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча», «Всадники», «Квадрат с водящими», «Футбол крабов», «В одни ворота», «Взять крепость», «Быстрый танец», «Бросок мяча ступнями», «Разорви цепь», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч» и др.

Индивидуальные технические действия:

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места.

Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полукета.

Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.

Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча.

Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника».

Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетающего мяча; полувысокого мяча; ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетающего, полувысокого, летящего в стороне мяча.

Отбивание катящегося и низколетающего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями; кулаком или кулаками. Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.

Тактические действия:

Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником. Техника выполнения открывания, отвлечения соперника.

Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам.

Групповые тактические действия в атаке. Действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия в обороне и их основные способы.

Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания приемов игры на выходах. Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров.

Учебные игры в футбол.

Тематическое планирование программы по курсу внеурочной деятельности

№ п\п	Тема	Кол-во часов	Форма организации учебной деятельности
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	Игра
2	Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	Игра
3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1	Игра
4	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1	Игра
5	Физподготовка. Бег, прыжки, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	Игра
6	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1	Игра
7	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1	Игра
8	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1	Игра
9	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1	Игра
10	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1	Игра
11	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1	Игра
12	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1	Игра

13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1	Игра
14	Подвижные игры.	1	Игра
15	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	Игра
16	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1	Игра
17	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	Игра
18	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1	Игра
19	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1	Игра
20	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1	Игра
21	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1	Игра
22	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1	Игра
23	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1	Игра
24	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.		Игра
25	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1	Игра
26	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1	Игра
27	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1	Игра

28	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	Игра
29	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1	Игра
30	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1	Игра
31	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1	Игра
32	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1	Игра
33	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1	Игра

Список литературы:

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в школу / Э.Г. Алиев, А.Е. Власов // Физическая культура в школе. - 2008. - № 5. - С. 32-34.
2. Алиев, Э.Г. Организационно-педагогическое управление развитием мини-футбола в школе / Э.Г. Алиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 12 (34). - С. 3-5.
3. Врублевский, Е.П. Модели тактики игры в футболе / Е.П. Врублевский. – М.-Спорт, 2020. -168 с.
4. Гол! Большая энциклопедия российского футбола. - М. –Эксмо, 2017. - 312 с.
5. Евсеев, А.В. Педагогический контроль в мини-футболе / А.В. Евсеев // Пособие, 2-е издание, исправленное и дополненное. – Екатеринбург, 2005. - 52 с.
6. КлайнГиффорд Все о футболе / КлайнГиффорд. – М. - АСТ, 2006. – 64 с.
7. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
8. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 479 с.
9. Рэднедж Кир Большая энциклопедия футбола / Рэднедж Кир. - М.: АСТ, 2020. – 224 с.
10. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. - М.; «Советский спорт», 2013.

Порталы и сайты :

1. Упражнения с мячом, 4 видеоурока <http://pro100video.com>
2. Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.yafutbolist.ru
4. Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>.
5. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»<http://zdd.1september.ru/>.
6. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»<http://spo.1september.ru/>
7. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf

8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт»
<http://www.fismag.ru/http://www.olimpizm.ru/>
9. Онлайн-справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
10. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
11. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
12. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
13. Сайт «Я иду на урок физкультуры»
<http://spo.1september.ru/urok/http://fizkultura-na5.ru/>
14. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
15. Уроки здоровья http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf \ <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
16. Учительский портал www.uchportal.ru
17. Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>
- Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
18. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
19. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
20. Сайт «Я иду на урок физкультуры»
<http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>
21. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
22. Уроки здоровья
http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf \ <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
23. Учительский портал www.uchportal.ru

Материально-техническое обеспечение программы

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

№	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1.	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)	Д
2.	Ворота для футбола	Д
3.	Табло игровое (электронное)	Д
4.	Насос для накачивания мячей с иглой	Д
5.	Жилетки игровые	К
6.	Сетка для хранения мячей	Д
7.	Конус игровой	П
8.	Мячи футбольные № 4, 5	К
9.	Карточки для судейств	К
10.	Доска мини с разметкой поля	Д
11.		Ф

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТА

1. Средства для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.).

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

2. Средства для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

3. Средства для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости. Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом с большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

4. Средства для развития для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1–4 КЛАССОВ**

(основная медицинская группа)

**ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7–10 ЛЕТ**

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 7,1	7,3— 6,2	5,6 5,4	7,6 7,3	7,5—6,4	5,8 5,6
		8	6,8		5,1	7,0	7,2—6,2	5,3
		9	6,6	7,0—	5,0	6,6	6,9—6,0	5,2
		10	и более	6,0 6,7— 5,7 6,5— 5,6	и менее	и более	6,5—5,6	именее
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2 10,	10,8— 10,3	9,9 9,1	11,7 11,2	11,3— 10,6	10,2
		8	4		8,8	10,8		9,7
		9	10,2	10,0—	8,6	10,4	10,7—	9,3
		10	и более	9,9 9,9— 9,3 9,5— 9,0	именее	и более	10,1 10,3—9,7 10,0—9,5	именее

Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100	115—	155	90	110—	150
			110	135	165	100	130	155
		8	120		175	110		160
		9	130	125—	185	120	125—	170
		10	имене е	145 130— 150 140— 160	и более	именее	140 135— 150 140— 155	и более
Выносливость	Шестиминут ный бег, м	7	700	730—	1100	500	600—	900
			750	900	1150	550	800	950
		8	800		1200	600		1000
		9	850	800—	1250	650	650—	1050
		10	имене е	950 850— 1000 900— 1050	и более	именее	850 700— 900 750— 950	и более
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3—5	9	2	6—9	11,5
			1		7,5	2		12,5
		8	1	3—5	7,5	2	6—9	13,0
		9	2	3—5	8,5	3	6—9	14,0
		10	и менее	4—6	и более	и менее	7—10	и более

Силовые	Подтягивания на высокой перекладине	7	1	2—3	4	2	4—8	12
	на низкой перекладине	8	1	2—3	4	3	6—10	14
	в висе, количество раз (мальчики)	9	1	3—4	5	3	7—11	16
	на низкой перекладине в висе, количество раз (девочки)	10	1	3—4	и более	и менее	8—13	и более
По специальной физической и технической подготовке	Бег 30 м	7	8,4	8,2	8,0	-	-	-
	с ведением мяча, с	8	7,9	7,7	7,5	-	-	-
		9	7,9	7,7	7,5	-	-	-
		10	7,8	7,6	7,4	-	-	-

Комплексное упражнение	Ведение 10	7	20,0	18,0	16,0			
	м, обводка	8	18,0	16,0	13			
	трех стоек,	9	16,0	13,0	10,5			
	поставленн	10	14,0	11,0	9,5			
	ых на							
	12-							
	метровом							
	отрезке, с							
	последующ							
	имударом в							
	цель							
	(2,5x1,2м)ср							
	асстояния							
	бмизтрех							
	попыток,с							

