

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЖЕРНОВЕЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
КАСТОРЕНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
МКОУ «Жерновецкая средняя  
общеобразовательная школа»  
Решение от «31 » августа 2022 г  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 157 от «31» августа 2022 г.

Директор МКОУ «Жерновецкая средняя  
общеобразовательная школа»



В.П. Шеливанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:  
Шеливанов Владимир Петрович,  
педагог дополнительного образования

С. Жерновец

## **Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Планируемые результаты
4. Учебный план
5. Содержание программы
6. Календарный учебный график
7. Условия реализации программы
8. Формы контроля
9. Оценочные материалы
10. Методические материалы
11. Список литературы

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» выстроена на **основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12. 2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МКОУ «Жерновецкая средняя общеобразовательная школа»

#### **Направленность дополнительной образовательной программы.**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения

#### **Актуальность программы:**

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.

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 подачи, 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.

**Объем и срок реализации программы 1 год, 34 часа.**

#### **Педагогическая целесообразность:**

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

**Адресат программы.** В объединение принимаются девочки и мальчики 10-17 лет, проявившие интерес к настольному теннису и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью

#### **Цель и задачи**

## **Цель:**

Создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся, путём привлечения их к занятиям настольным теннисом.

## **Задачи:**

### **1. Образовательные задачи:**

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение и отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

### **2. Развивающие задачи:**

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом
- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

### **3. Воспитательные задачи:**

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

## **Условия реализации программы.**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования»  
Данная программа рассчитана на учащихся, желающих заниматься спортом, имеющих письменное разрешение врача-педиатра (справка) и согласие родителей (заявление).

**Набор** на 1 год обучения производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся.

## **Формы и режим занятий.**

### **Режим занятий:**

1 год обучения - 34 часа в год, 1 час в неделю. Занятия проходят 1 раза в неделю по 1 часу.  
Количество учащихся до 1 человек, возраст 10-17 лет.

**Формы проведения занятий:** обучающее занятие, беседа, инструктаж, игра-соревнование, тренировка, тестирование.

### **Формы организации деятельности детей на занятии:**

- фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)
- групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определенных задач;

-*индивидуальная*: организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

**Формы подведения итогов реализации программы являются:**

-Анализ как коллективных так и индивидуальных достижений (обсуждение со всеми учащимися групп). - Участие в спортивном движении (соревнования), открытые занятия, мастер-классы.

**Формы фиксации результатов:**

-Диагностическая карта. Определение уровня обученности по годам обучения. (см Приложение 1; Приложение 2)  
-Папка учёта спортивных достижений учащихся (грамоты, дипломы)  
-Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях.

**Методы и приемы, используемые на занятиях:**

-инструктаж (на первых занятиях по теме);  
-тренинг (на занятиях по отработке навыка работы в соответствующей технике);  
-взаимооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);  
- индивидуальные задания (в каждом разделе, начиная со второго полугодия первого года обучения); - пример.

**Материально-техническое оснащение:**

-столы теннисные складные – 2 штуки;  
-сетки – 2 штуки;  
-ракетки теннисные – 8 штук;  
-мячики для игры в теннис не менее 15 шт; - скакалки – 15 шт.

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Личностные результаты:**

-сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;  
-разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление - научатся правилам личной гигиены.

**Предметные результаты:**

-обучатся правилам игры в настольный теннис;  
--приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;  
-приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);  
-приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные:**

-получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

**Коммуникативные**

-получат опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;

-приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

**Познавательные**

-приобретут опыт работы с различными информационными объектами;

-овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

**Учебный план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Настольный теннис»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	13	5	8	Наблюдение
3	Техникотактическая подготовка	13	5	8	Наблюдение
4	Участие в соревнованиях	4	-	4	Наблюдение
5	Контрольные задания	2	1	1	Тестирование
6	Итоговое занятие.	1	1	-	Награждение лучших учащихся
	<b>Всего часов</b>	34	13	21	

## Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09	31.05	34	34	1 раза в неделю по 1 часу

### Учебно-тематическое планирование 1-го год обучения

№ п/п	Дата	Наименование раздела, темы	Колво часов	Форма занятия	Форма контроля
1	07.09	Вводное занятие Инструктаж по технике безопас-ти.	1	Беседа Инструктаж	Устный опрос
2	14.09	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
3	21.09	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
4	28.09	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
5	05.10	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
6	12.10	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
7	19.10	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
8	26.10	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	0,5	Обучающее	Наблюдение

		Приём		Занятие	
9	09.11	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
10	16.11	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
11	23.11	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение



12	30.11	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Контрольные задания	0,5	Тестирование	Фиксация результата
13	07.12	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Прием	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
14	14.12	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
15	21.12	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
16	<b>11.01</b>	Участие в соревнованиях	0,5	Соревнование	Фиксация результата
17	18.01	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
18	25.01	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
19	01.02	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
20	08.02	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Атака	0,5	Обучающее Занятие	Наблюдение
21	15.02	Участие в соревнованиях	1	Соревнование	Фиксация результат
22	22.02	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Защита	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
23	01.03	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	0,5	Обучающее	Наблюдение

		Защита		занятие	
24	<b>15.03</b>	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Защита	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение

25	22.03	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Защита	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
26	05.04	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Защита	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
27	12.04	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Защита	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
28	19.04	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
29	26.04	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
30	03.05	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
31	10.05	Участие в соревнованиях	1	Соревнование	Фиксация результата
32	17.05	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	0,5	Обучающее занятие	Наблюдение
33	24.05	Участие в соревнованиях	1	Соревнование	Фиксация результата
34	31.05	Итоговое занятие	1	Беседа	Награждение
		<b>ИТОГО:</b>	34		

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Методы и приёмы, используемые на занятиях:**

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы по определённым разделам и темам);
- тренировка (закрепление ранее полученных навыков)
- взаимооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности); - пример.

### **Дидактические средства:**

- методическая литература.

### **Образовательные технологии:**

- информационные,
- лично-ориентированные,
- игровая,
- здоровьесберегающая,
- технология сотрудничества,

### **Формы подведения итогов реализации программы являются:**

- Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- Командные и личные соревнования. Результаты.
- Участие в соревнованиях различных уровней (районные, муниципальные, городские).
  - По окончании первого и второго годов награждение лучших учащихся..

### **Формы фиксации результатов**

- Диагностические карты.
- Входная диагностика-октябрь.
- Промежуточная диагностика – январь.
- Итоговая диагностика – апрель – май ,  
(см приложение №1, №2)
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» (см приложение №3)
- Учёт достижений учащихся (участие в соревнованиях),
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» (см. приложение №4)
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении» (см. приложение №5)
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях, походах и т.п.

### **Требования к проведению контроля**

Систематичность,

Объёмность,

Дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса

**Список литературы для педагога:**

1. Г.А. Барчукова, В.А.Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009
2. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1998. — № 2
3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1992
4. Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования. М., 1998.
5. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1999
6. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2000
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 9. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1992.

**для родителей:**

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
2. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1999.
3. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 2005.
4. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.

**для учащихся:**

1. В.М.Богушас. Играем в настольный теннис. Москва: Просвещение, 1997
2. Г.А.Барчукова. Настольный теннис. Москва: ФиС, 1999
3. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1999.
5. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — М., 2004.
6. Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991.- №3. 7. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994.

Анкета для учащихся в творческих объединениях **Дорогой друг!**

Нам, педагогам, очень важно знать, с какими интересами, мечтами, желаниями ты пришёл в это объединение.

Ответь, пожалуйста, что привело тебя в данный коллектив?

Ознакомься с предложенными вопросами, отметь их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная с наиболее значимых для тебя:

- Надежда заняться любимым делом
- Желание узнать что-то новое, интересное
- Надежда найти новых друзей
- Надежда на то, что занятия помогут лучше понять самого себя
- Желание узнать о том, что не изучают в школе
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут преодолеть трудности в учебе
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут в будущем приобрести интересную профессию
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут исправить имеющиеся недостатки
  
- Желание провести свободное время с пользой

**Спасибо!**

## Анкета для родителей

### Уважаемые родители!

Мы приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для Вашего ребёнка решать вопросы образования и воспитания. Что послужило основанием выбора коллектива для Вашего ребёнка?

Ознакомьтесь с предложенным перечнем возможных мотивов, отметьте их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная, с наиболее значимых для Вас:

- Желание ребёнка заняться любимым делом
- Желание развить способности ребёнка
- Желание дать ребёнку разностороннее образование
- Желание занять свободное время ребёнка
- Желание найти ребёнку интересных друзей среди детей, посещающих данный коллектив
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку в учёбе в школе
- Желание подготовить ребёнка к выбору профессии
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку преодолеть его недостатки: научат общаться со сверстниками, сформируют трудовые и учебные навыки, разовьют интересы
- Желание дополнить образование ребёнка областями знаний вне школьной программы
- Что еще, напишите: \_\_\_\_\_

**Спасибо!**

**Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности учащихся (юноши).**

№	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет (ГНП1, ГНП-		9-10 лет (УТГ-1,2)		11-12 лет (УТГ-2,3)		13-14 лет (УТГ-3,4)		15-16лет (УТГ-4,5)	
		Резуль	Очки	Результ	Очки	Результа	Очки	Результа	Очки	Результа	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м.	тат 3,5-4,5	1-11	ат 4, 55- 5,55	12-32	т 5,6-6,45	33-50	т 6,46 - 7,45	51-75	т 7,48 - 8,20	76-100
2.	Бег по «восьмерке», с.	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51	20,8,16,2	52-75	16-11,2	76-100
3.	Бег вокруг стола, с.	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75	15,6-13,2	76-100
4.	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75	25,8-21	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	25-35	1-11	36-45	12-30	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75	68-80	76-100
6.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9.	Прыжок в длину с места, см.	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
10.	Бег 60 м, с.	13,8-12,0	1-10	11,9-10,95	11-30	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	51-75	9,1-8,5	76-100

**Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности  
учащихся (девушки).**

№	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет (ГНП-1,		9-10 лет (УТГ-1,2)		11-12 лет (УТГ-2,3)		13-14 лет (УТГ-3,4)		15-16лет (УТГ-4,5)	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м.	3,4-4,4	1-11	4,4-5,4	12-31	5,44 <sup>Т</sup> - 6,20	32-51	6,23 <sup>Т</sup> - 69,2	52-75	69 <sup>Т</sup> , 5-7,67	76и - 100
2.	Бег по «восьмерке», с.	47-37	1-11	36,7-31	12-31	30,7-25	32-51	24,7-17,8	52-75	17,6-12,8	76-100
3.	Бег вокруг стола, с.	34-24	1-11	23,9-22,1	12-30	22,0-20,1	31-50	20,0-17,6	51-75	17,5-15,1	76-100
4.	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,6-37	11-30	36,8-33	31-50	32,8-28	51-75	27,8-23	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	10-20	1-11	21-30	12-30	31,5-40	31-50	40,5-52,5	51-75	53-65	76-100
6.	Подъём и сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31	28 - 34	32=50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой, одинарные за 45 с.	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скакалкой, двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9.	Прыжок в длину с места, см.	106-116	1-11	117-136	12-31	137-155	32-50	156-180	51-75	181-205	76-100
10.	Бег 60 м, с.	14,0-13,1	1-10	13,0-11,5	11-31	11,45-10,55	32-50	10,5-9,9	51-75	9,85-9,25	76-100