

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«Большечапурниковская средняя школа»**  
*Светлоярского муниципального района Волгоградской области*

---

404174, Волгоградская область, с. Большие Чапурники, ул. Уткина д.55а тел 8(84477)6-82-82  
e-mail: svt\_sh.bchapur@volganet.ru.

Введено в действие приказом директора

МКОУ «Большечапурниковская СШ»  
Е.Ю. Хортюк  
Приказ № 105 от « 01 » 09 2025г

**Рабочая программа внеурочной деятельности Спортивные игры (гандбол) по ФГОС для 7 - 9 классов.**

Ступень обучения (класс) **основное общее образование, 7-9 класс (ФГОС)**

Количество часов – **(34часа-1 учебный час в неделю в 7-9 классах)**

Уровень – **базовый**

Учитель **Завьялова Наталья Михайловна**

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### При реализации государственного образовательного стандарта 2025 года:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  
приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в действующей редакции от 29.12.2014 № 5);  
приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции от 29.12.2014 № 2);  
санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (в действующей редакции от 25.12.2013 № 3);  
приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;  
письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Рабочая программа по физкультуре составлена в соответствии с федеральным компонентом государственных стандартов общего образования на основе:

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: «Просвещение», 2010.- (Программы общеобразовательных учреждений).
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.- 5-е изд.- М.: «Просвещение», 2016.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Гандбол» во внеурочной деятельности для учащихся 7-9 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- *способствовать всестороннему физическому развитию;*
- *способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.*

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

### **Основные задачи:**

#### *1.Оздоровительная задача.*

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

#### *2.Образовательная задача.*

- Обучение основам техники и тактики игры гандбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

#### *3.Воспитательная задача.*

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям гандболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.
- 

Программа «Гандбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половую и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

### **Общая характеристика учебного предмета Гандбол.**

Предметом обучения «Гандбол» в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность..

**Описание места учебного предмета «Гандбол»  
в учебном плане.**

Учебный предмет «Гандбол» изучается с 7-9 класс из расчета 1ч в неделю ( всего 34ч); в 7-9 классах - 34ч.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Количество обучающихся** –15 человек.

**Формы занятий** – в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон

**Формы контроля** – опрос, тесты-практикумы.

**Результаты** освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

- формирование знаний о гандболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия гандболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## 2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения в школе ученики проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки учеников от этапа к этапу следующая :

- постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с параметрами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для гандболиста;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и , следовательно , использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гандболистов.

### *Задачи этапа начальной подготовки*

1. Отбор способных к занятиям гандболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармонического развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-гандбола.

### Примерный учебный план на 34 недель учебно-тренировочных занятий

| Вид подготовки  | Год обучения |     |     |
|-----------------|--------------|-----|-----|
|                 | 1-й          | 2-й | 3-й |
| 1.Теоретическая | 2            | 1   | 1   |
| 2.Офп           | 6            | 6   | 6   |
| 3.Сфп           | 4            | 4   | 4   |
| 4.Техническая   | 4            | 4   | 4   |
| 5.Тактическая   | 4            | 4   | 4   |

|                                  |    |    |    |
|----------------------------------|----|----|----|
| 6.Игровая                        | 10 | 11 | 11 |
| 7.Контрольные и календарные игры | 2  | 2  | 2  |
| 8.Контрольные испытания          | 2  | 2  | 2  |
| Всего часов за 34 недель         | 34 | 34 | 34 |

### Содержание программного материала.

Гандбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в гандбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

*В разделе «основы знаний»* представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

*В разделе «общефизической подготовки»* даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

*В разделе «специальной подготовки»* представлен материал по гандболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

*В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»* приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности :

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

| Содержание программного материала.                                                                            | Год обучения |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|
|                                                                                                               | 1            | 2-3 |
| Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности.                                        | +            | +   |
| Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.                                                | +            | +   |
| Освоение ловли и передачи мяча.                                                                               | +            | +   |
| Освоение техники ведения мяча.                                                                                | +            | +   |
| Овладение техникой бросков мяча.                                                                              | +            | +   |
| Освоение индивидуальной техники защиты и нападения.                                                           | +            | +   |
| Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | +            | +   |
| Освоение тактики игры.                                                                                        | +            | +   |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                                            | +            | +   |

### 3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №  | Наименование разделов и тем                                                                                                                                    | Дата | Часы |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 1  | Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания. |      | 1    |
| 2  | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.                 |      | 1    |
| 3  | Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-гандбол.                                                                                  |      | 1    |
| 4  | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.                                       |      | 1    |
| 5  | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.                                                   |      | 1    |
| 6  | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол                                                                                    |      | 1    |
| 7  | Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол.<br>Применение передачи при движении в одном направлении.                                                      |      | 1    |
| 8  | Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.                                                                           |      | 1    |
| 9  | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.                                                                                          |      | 1    |
| 10 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.                                 |      | 1    |
| 11 | Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.                                                                  |      | 1    |



|    |                                                                                                                                                                             |  |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 12 | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры                                                                                          |  | 1 |
| 13 | Состояние и развитие гандбола в России.                                                                                                                                     |  | 1 |
| 14 | Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.                                                                                           |  | 1 |
| 15 | Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры                                                                                |  | 1 |
| 16 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.                                                                        |  | 1 |
| 17 | Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.                                                              |  | 1 |
| 18 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.                                                                                           |  | 1 |
| 19 | Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.                                                                                                                     |  | 1 |
| 20 | Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении.ОРУ.                                                                          |  | 1 |
| 21 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.                                                                                           |  | 1 |
| 22 | Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.                                                                                |  | 1 |
| 23 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника. |  | 1 |
| 24 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол                                                                           |  | 1 |

|    |                                                                                                                                    |  |    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|
| 25 | Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча                                                 |  | 1  |
| 26 | Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.                                                   |  | 1  |
| 27 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.                                                  |  | 1  |
| 28 | Медленный бег, разновидность бега.                                                                                                 |  | 1  |
| 29 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу.           |  | 1  |
| 30 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.                        |  | 1  |
| 31 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.                                                       |  | 1  |
| 32 | Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.                                                                                        |  | 1  |
| 33 | Разновидность прыжков. ОРУ.<br>Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.                     |  | 1  |
| 34 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. Контрольные испытания. |  | 1  |
|    | <b>Итого: 34</b>                                                                                                                   |  | 34 |

## **4.ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: «Просвещение», 2010.- (Программы общеобразовательных учреждений).
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.- 5-е изд.- М.: «Просвещение», 2016.
3. Гандбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей : детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва./Игнатьева В.Я. и др.- М.: Советский спорт, 2003.

### **Материально-техническое обеспечение**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 1. Сетка гандбольная         | 2 штуки    |
| 2. Ворота гандбольные        | 2 штуки    |
| 3. Гимнастическая стенка     | 6 пролетов |
| 4. Гимнастические маты       | 4 штуки    |
| 5. Скакалки                  | 12 штук    |
| 6. Мячи гандбольные          | 15 штук    |
| 7. Мячи набивные (масса 1кг) | 5 штук     |

## **5.ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА.**

*Совершенствование в 7 классах:* стойка, передвижения; остановка; передача мяча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении; ловля мяча двумя руками; бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке; блокирование броска; ведение мяча; игра вратаря; двусторонняя игра.

*Совершенствование в 8-9 классах:* передача мяча сверху; ведение мяча; бросок согнутой рукой сверху в движении, с остановкой и в прыжке; снятие мяча при замахе; блокирование мяча; передвижение вратаря в воротах, ловля мяча руками; индивидуальные; действия игроков; нападение при численном перевесе; двусторонняя игра.

## Планируемый результат освоения программы «Гандбол».

### ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям гандболом;
- понимание роли гандбола в укреплении здоровья.

### ПРЕДМЕТНЫЕ

#### Учащиеся научиться:

- Рассказывать об истории развития гандбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в гандболе.
- Играть в гандбол по упрощенным правилам.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

#### Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

## 6.СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Нормативные требования для мальчиков по окончании учебного года

| Виды упражнений                    | 1-й       | 2-й       | 3-й       |
|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Общая подготовленность             |           |           |           |
| Бег по дистанции 30 м, с           | 5,1 - 5,5 | 5,0 - 5,4 | 4.8 - 5,3 |
| Прыжок в длину с места, см         | 180-200   | 180-200   | 180-200   |
| Тройной прыжок с места, см         | 480-520   | 480-520   | 480-520   |
| Метание женского гандбольного мяча | 17- 20    | 17- 25    | 17- 25    |

|                                                                  |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|
| правой с места , м                                               |         |         |         |
| Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м | 8-10    | 8-10    | 8-10    |
| Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м          | 6-9     | 6-9     | 6-10    |
| Челночный бег 100 м, с                                           | 25-29   | 25-29   | 25-29   |
| Специальная подготовка                                           |         |         |         |
| Ведение мяча 30 м, с                                             | 5,5-5,7 | 5,5-5,7 | 5,5-5,7 |
| Обводка на дистанции 30м правой, с                               | 9-10    | 9-10    | 9-10    |
| Обводка на дистанции 30 м левой, с                               | 9-10    | 9-10    | 9-10    |
| Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля , кол-во за 30 с   | 10-15   | 10-15   | 10-15   |
| Броски игрового мяча в мишени в воротах, кол-во попаданий        | 8       | 8       | 9       |

#### Нормативные требования для девочек по окончании учебного года

| Виды упражнений                                                  | 1-й       | 2-й       | 3-й       |
|------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Общая подготовленность                                           |           |           |           |
| Бег по дистанции 30 м, с                                         | 5,3 - 5,5 | 5,3 - 5,5 | 5,3 - 5,5 |
| Прыжок в длину с места, см                                       | 175-185   | 175-185   | 175-185   |
| Тройной прыжок с места, см                                       | 460-500   | 460-500   | 460-500   |
| Метание женского гандбольного мяча правой с места , м            | 16- 20    | 16- 20    | 16- 20    |
| Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м | 8-10      | 8-10      | 8-10      |
| Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м          | 6-9       | 6-9       | 6-9       |
| Челночный бег 100 м, с                                           | 28-30     | 28-30     | 28-30     |
| Специальная подготовка                                           |           |           |           |
| Ведение мяча 30 м, с                                             | 5,5-5,7   | 5,5-5,7   | 5,5-5,7   |
| Обводка на дистанции 30м правой, с                               | 10-11     | 10-11     | 10-11     |
| Обводка на дистанции 30 м левой, с                               | 11-12     | 11-12     | 11-12     |

Требования к подготовленности 12 лет

Общая физическая подготовленность

| Бег 30м, с | Тройной прыжок, см | Метание мяча массой 1 кг, м |       |            | Челночный бег, с | Тест Купера. м | очки |
|------------|--------------------|-----------------------------|-------|------------|------------------|----------------|------|
|            |                    | правой                      | левой | Двумя сидя |                  |                |      |
| 5,7        | 500                | 10,0                        | 5,6   | 4,8        | 28.8             | 1440           | 40   |
| 5,6        | 510                | 10,4                        | 6,0   | 5,0        | 28.6             | 1470           | 42   |
| 5,5        | 520                | 10,8                        | 6,4   | 5,2        | 28.4             | 1500           | 44   |
| 5,4        | 530                | 11,2                        | 6,8   | 5,4        | 28.2             | 1530           | 46   |
| 5,3        | 540                | 12,6                        | 7,2   | 5,6        | 28.0             | 1560           | 48   |
| 5,2        | 550                | 12,0                        | 7,6   | 5,8        | 27.8             | 1590           | 50   |
| 5,1        | 560                | 12,4                        | 8,0   | 6,0        | 27.6             | 1620           | 52   |
| 5,0        | 570                | 12,8                        | 8,4   | 6,2        | 27.4             | 1650           | 54   |
| 4,9        | 580                | 13,2                        | 8,8   | 6,4        | 27.2             | 1680           | 56   |
| 4,8        | 590                | 13,6                        | 9,2   | 6,6        | 27.0             | 1710           | 58   |
| 4,7        | 600                | 14,0                        | 9,6   | 6,8        | 26.8             | 1740           | 60   |

Норма для высокорослых (от 163,1 до 170см)- 390, выше среднего (от 157 до 163 см) – 350, для среднерослых (от 145 до 157 см) – 300.

Специальная физическая подготовленность

| Обводка на 30 м, с |       | Обводка правой /левой, % | Бег 30 м/ Обводка правой,% | Метаниелевой/ Правой, % | Выходы, с | Комплексное упр., с | очки |
|--------------------|-------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------|---------------------|------|
| правой             | левой |                          |                            |                         |           |                     |      |
| 9.0                | 9.5   | 88                       | 52                         | 57                      | 23.0      | 38.0                | 40   |
| 8.9                | 9.4   | 89                       | 53                         | 58                      | 22.8      | 37.5                | 42   |
| 8.8                | 9.3   | 90                       | 54                         | 59                      | 22.6      | 37.0                | 44   |
| 8.7                | 9.2   | 91                       | 55                         | 60                      | 22.4      | 36.5                | 46   |
| 8.6                | 9.1   | 92                       | 56                         | 61                      | 22.2      | 36.0                | 48   |
| 8.5                | 9.0   | 93                       | 57                         | 62                      | 22.0      | 35.5                | 50   |
| 8.4                | 8.9   | 94                       | 58                         | 63                      | 21.8      | 35.0                | 52   |
| 8.3                | 8.8   | 95                       | 59                         | 64                      | 21.6      | 34.5                | 54   |

|     |     |    |    |    |      |      |    |
|-----|-----|----|----|----|------|------|----|
| 8.2 | 8.7 | 96 | 60 | 65 | 21.4 | 34.0 | 56 |
| 8.1 | 8.6 | 97 | 61 | 66 | 21.2 | 33.5 | 58 |
| 8.0 | 8.5 | 98 | 62 | 67 | 21.0 | 33.0 | 60 |

Норма для высокорослых – 300, выше среднего – 350, среднерослых – 320.

Согласовано.