

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вавожская средняя общеобразовательная школа»**

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 31.05.2021 № 5

Утверждено приказом по школе  
от 31.05.2021 г.  
№ 238-ОД

**АДАПТИРОВАННАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Сильные, ловкие, смелые»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год (36 часов)

Составитель:  
Суворова Ольга Михайловна,  
педагог дополнительного образования

Вавож, 2021 г.

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции физкультурно-спортивной направленности «Сильные, ловкие, смелые» разработана на основе программы Ляха В.И., Зданевича А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов». Программа учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

Программа разработана в соответствии нормативно-правовыми документами системы дополнительного образования: ФЗ «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012г., Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р, «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей», Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБОУ «Вавожская СОШ».

### ***Актуальность программы***

В МБОУ «Вавожская СОШ» обучается 55 детей с ОВЗ, что составляет 6% детей от общего количества учеников. Несомненно, подход в обучении «особых» детей требует более взвешенного подхода. Социальная адаптация и интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья, а также детей-инвалидов ведется в разных направлениях.

Программа «Сильные, ловкие, смелые» направлена на реализацию двигательной потребности ребенка с ОВЗ и инвалидностью с учетом его

конституционных особенностей и физических возможностей.

Обучаясь по данной программе, ребёнок с ограниченными возможностями здоровья сформирует потребность бережного отношения к своему здоровью, разовьёт свои физические способности, освоит основные правила спортивных и подвижных игр и овладеет техническими приёмами владения мячом во время игры.

### ***Адресат программы***

Программа предназначена для детей 7-11 лет с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР вариант 7.1, 7.2, легкая умственная отсталость вариант 1).

Общие особенности детей с ЗПР и легкой умственной отсталостью:

- плохо запоминают информацию, потому что объем их краткосрочной и долговременной памяти ограничен, есть нарушения механической памяти;

- Из-за плохой памяти о многих предметах, понятиях, явлениях у детей с ЗПР складывается фрагментарное представление: общая картинка есть, но часть кусочков мозаики отсутствует;

- трудно долго удерживать внимание на одном предмете или занятии

- задержку психического развития часто сопровождают такие речевые нарушения, как: дислалия (неспособность правильно произнести звуки при нормально развитых органах речи), дисграфия (трудности при овладении письмом) и дислексия (сложности при овладении чтением);

- Задержка психического развития особенно сильно влияет на способность ребенка управлять своими действиями, чувствами, энергией, волей;

- Образное мышление у таких детей нарушено, то есть они не могут представить детально конкретную ситуацию или предмет в уме.

Образовательная группа формируется из учащихся проявляющих интерес к спорту, физической активности и здоровому образу жизни.

Набор детей осуществляется по желанию.

***Объём программы:*** один год 36 часов (1 раз в неделю по 1 академическому часу).

**Срок освоения программы** – один год. Количество учебных недель – 36 недель.

**Формы организации образовательной деятельности:** форма обучения очная, занятия групповые.

**Состав группы** постоянный. По количеству от 6 человек.

**Режим занятий:** занятия группы проводится 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

**Преимственность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с программами СОШ.** Программа дополняет и расширяет знания по основной программе школы: физическая культура и окружающий мир.

**Формирование компетенции:** учебно-познавательная, коммуникативная.

**Особенности организации образовательного процесса:** Содержание и материал программы составлены по принципу дифференциации и даёт возможность учащимся доступно освоить материал на стартовом уровне сложности, т.к. предполагает использование и реализацию общедоступных универсальных форм усвоения материала, минимальную сложность предполагаемых заданий.

## **2. Цели и задачи программы**

**2.1. Цель** - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся с ОВЗ к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся с ОВЗ.

### **2.2. Задачи:**

*Предметные:*

- научить самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- научить правилам, технике и тактике спортивных и подвижных игр (пионербол, баскетбол, русская лапта, футбол, шашки).

- научить соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Метапредметные:*

- развивать умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- развивать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Личностные:*

- Сформировать личностные качества: целеустремлённость, трудолюбие, коммуникативность, мотивацию к познавательной деятельности.

### **3. Планируемые результаты освоения учащимися программы**

*Предметные результаты:*

*Учащиеся должны знать:*

- о связи знаний физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о закаливании организма и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.

*Учащиеся должны уметь:*

- выполнять комплекс упражнений на формирование правильной осанки;
- играть в спортивные и подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять строевые упражнения.

*Метапредметные:*

- развито умение понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- развито умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Личностные:*

- Сформированы личностные качества: целеустремлённость, трудолюбие, коммуникативность, мотивацию к познавательной деятельности.

## 4. Учебный план и содержание учебного плана

### 4.1. Учебный план

№п /п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практи ка	
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
1.1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях лёгкой атлетики. История развития спорта.	1	0,5	0,5	
1.2	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-	1	Выполнение тестов
1.3	Развитие выносливости.	1		1	
1.4	Метание малого мяча с места и с разбега.	2	0,5	1,5	
<b>2</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
2.1	Игра «Русская лапта»	1	-	1	
2.2	Инструктаж по Т.Б. при изучении спортивных и подвижных игр. Передвижения баскетболиста.	1	0,5	0,5	
2.3	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	1	-	1	
2.4	Ловля и передача мяча одной от плеча.	2	0,5	1,5	
2.5	Ловля и передачам мяча	2	0,5	1,5	

	одной от плеча в движении.				
2.6	Шашечный турнир	1	-	1	
2.7	Игра в баскетбол.	1	-	1	
2.8	Бросок в кольцо одной от плеча с трёх шагов.	2	0,5	1,5	
2.9	Игра «Пионербол»	1	-	1	
<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
3.1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях гимнасткой. История развития гимнастики.	1	-	1	
3.2	Опорный прыжок через гимнастического козла.	2	0,5	1,5	
3.3	Лазанье по канату в три приёма.	2	0,5	1,5	
3.4	Развитие силовых качеств.	1	-	1	
3.5	Эстафета с предметами.	1	-	1	
3.6	Лазанье по наклонной скамейке.	1	-	1	
3.7	Игра в пионербол.	1	-	1	
<b>4</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
4.1	Инструктаж по Т.Б. при изучении спортивных и подвижных игр. История развития мини футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	4	1	3	



5	<b><i>Календарный план воспитательной работы. Вариативная часть</i></b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
5.1	Участие объединения в проведении «Дня открытых дверей».	2	-	-	
5.2	Интеллектуальная игра «1000 вопросов»	2	-	2	
6.	Итоговая аттестация	1	-	-	1 Сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	<b>1</b>

#### 4.2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>Инструктаж по Т.Б. на занятиях лёгкой атлетики. История развития спорта.</b>	<b>1ч</b>	
Теория	0,5	История развития спорта. Гигиенические требования при занятиях спортом. Уметь правильно подбирать одежду и обувь
Практика	0,5	Развитие скоростных качеств. Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30-60 м. Бег до 3-6 мин.
<b>ОФП. Развитие скоростно – силовых качеств.</b>	<b>1ч</b>	
Практика	1	Бег из различных исходных положений. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.
<b>Развитие выносливости.</b>	<b>1ч</b>	
Практика	1	Бег на длинные дистанции, основные движения в ходьбе и беге. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы и бега. Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости
<b>Метание малого мяча с места и с разбега.</b>	<b>2ч</b>	
Теория	0,5	История возникновения метания. Виды метания.
Практика	1,5	Техника метания на дальность с места, с 3 –х шагов. Метание в цель. Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания.
<b>Игра «Русская лапта»</b>	<b>1ч</b>	
Практика	1	Игра на развитие быстроты и меткости.
<b>Инструктаж по Т.Б. при</b>	<b>1ч</b>	

<b>изучении спортивных и подвижных игр. Передвижения баскетболиста.</b>		
Теория	0,5	История развития игры баскетбол. Правила игры.
Практика	0,5	Стойка баскетболиста. Основные передвижения по площадке. Остановка прыжком. Остановка два шага. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей.
<b>Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.</b>	<b>1ч</b>	
Практика	1	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Остановка два шага. Ведение мяча в движении с изменением направления.
<b>Ловля и передача мяча одной от плеча в движении.</b>	<b>2ч</b>	
Теория	0,5	Правила техники безопасности при ловле и передаче мяча.
Практика	1,5	Ловля и передача мяча одной от плеча.
<b>Ловля и передача мяча одной от плеча в движении.</b>	<b>2ч</b>	
Теория	0,5	Правила техники безопасности при передаче мяча в движении.
Практика	1,5	Ловля и передача мяча одной от плеча в движении.
<b>Шашечный турнир</b>	<b>1</b>	
Практика	1	Правила игры в шашки. Шашечный турнир
<b>Игра в баскетбол.</b>	<b>1ч</b>	
Теория	0,5	Правила техники безопасности во время игры в баскетбол. Тактика игры. Правила игры в баскетбол.
Практика	0,5	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.
<b>Бросок в кольцо одной от плеча с трёх шагов.</b>	<b>2ч</b>	
Теория	0,5	Правила техники безопасности при бросках в кольцо.

Практика	1,5	Бросок в кольцо одной от плеча с места и с трёх шагов.
<b>Игра «Пионербол»</b>	<b>1ч</b>	
Практика	1	Игры на развитие быстроты.
<b>Инструктаж по Т.Б. на занятиях гимнастикой. История развития гимнастики.</b>	<b>1ч</b>	
Практика	1	История развития гимнастики. Личная гигиена. Закаливание организма.
<b>Опорный прыжок через гимнастического козла.</b>	<b>2ч</b>	
Теория	0,5	Правила безопасности при опорном прыжке.
Практика	1,5	Опорный прыжок через гимнастического козла.
<b>Лазанье по канату в три приёма.</b>	<b>2ч</b>	
Теория	0,5	Инструктаж по Т.Б. при лазанье по канату.
Практика	1,5	Лазанье по канату в три приёма.
<b>Развитие силовых качеств.</b>	<b>1ч</b>	
Практика	1	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств.
<b>Эстафета с предметами.</b>	<b>1ч</b>	
Практика	1	Эстафета с мачом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.
<b>Лазанье по наклонной скамейке.</b>	<b>1ч</b>	
Практика	1	Лазанье по наклонной скамейке различными способами.
<b>Игра в пионербол.</b>	<b>1ч</b>	
Практика	1	Игра в пионербол.
<b>Висы на гимнастической перекладине.</b>	<b>1ч</b>	
Практика	1	Висы на перекладине.

<p><b>Инструктаж по Т.Б. при изучении спортивных и подвижных игр.</b>  <b>История развития футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.</b></p>	<p>2ч</p>	
<p>Участие объединения в проведении «Дня открытых дверей»</p>	<p>2ч</p>	<p>Мероприятие направлено на привлечение внимания обучающихся и родителей к деятельности объединения.</p>
<p><i><b>Интеллектуальная игра «1000 вопросов»</b></i></p>	<p>2 ч</p>	<p>Интеллектуальная игра - неотъемлемая часть учебного процесса, одна из форм обобщения и закрепления материала. Она даёт возможность каждому обучающемуся продемонстрировать приобретённые общеучебные умения и навыки, проявить интеллектуальные способности, раскрыть многогранность своих интересов, тем самым у обучающегося формируются стимулы саморазвития.</p>
<p>Итоговая аттестация</p>	<p>1 ч</p>	<p>Контроль: сдача нормативов</p>



## **6. Формы аттестации**

Формы промежуточной аттестации: тестовые упражнения на выносливость, скорость (Приложение 1).

Итоговая аттестация: тестовые упражнения на силу, координацию, гибкость (Приложение 2).

## **7. Организационно – педагогические условия реализации программы**

### **7.1. Материально-техническое обеспечение программы**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, которые необходимы для реализации программы, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем и отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам, а именно:

- Спортивный зал.
- Открытая спортивная площадка.
- Инвентарь и оборудование для занятий футболом, пионерболом.
- Скакалки.
- Мячи футбольные, волейбольные; теннисные.
- Сетка для пионербола.
- Конусы тренировочные.
- Шашки.
- Бита.
- Обручи.
- Маты.
- Гимнастическая скамейка.

## 7.2. Методические материалы

№	Раздел, тема	Формы, методы и приёмы обучения		Дидактический материал	Техническое обеспечение	Формы контроля
		Форма занятий	Приёмы и методы обучения			
1.	Лёгкая атлетика	групповая	Беседа, практика		Мячи теннисные, секундомер	тесты
2.	Подвижные и спортивные игры.	Групповая	Беседа, практика		Мячи теннисные, мячи баскетбольные, бита, конусы,	Практические задания
3.	Гимнастика	Групповая, в парах	Беседа, практика		Канат, скамейка, обручи, мячи, гимнастический козёл, перекладина	Практические задания.
4.	Подвижные и спортивные игры.	Групповая, в парах	Беседа, практика		Мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи теннисные, мячи волейбольные, бита, секундомер	Тесты, практические задания.



## 8. Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы объединения

### 8.1. Цели и задачи программы.

**Цель программы:** формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

#### **Задачи программы:**

1. Развитие морально-нравственных качеств обучающихся: честности; доброты; совести; ответственности, чувства долга.
2. Приобщение обучающихся к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни,
3. Формирование нравственного отношения к человеку, труду и природе.

### 8.2. Направления воспитательной работы объединения:

- нравственно и духовное воспитание;
- интеллектуальное воспитание;
- формирование коммуникативной культуры;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству.

### 8.2. Календарный план воспитательной работы объединения

<i>№</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Задача</i>	<i>Срок</i>	<i>Примечание</i>
1	Участие объединения в проведении «Дня открытых дверей».	Привлечение внимания обучающихся и родителей к деятельности объединения	сентябрь	
3	Интеллектуальная игра «1000 вопросов»	развитие интеллектуального воспитания, познавательных навыков обучающихся, умение ориентироваться в информационном пространстве, воспитание чувства здорового соперничества и взаимопомощи в процессе игры.	март	

## 9. Список литературы

1. Лях В.И. физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.- М.: Просвещение, 2019.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – Волгоград: Учитель, 2012.
3. Патрикеев А.Ю. Рабочая программа по физической культуре. 4 класс – М.: ВАКО,2014.
4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2015.
5. Андреев С., Алиев Э. «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», №5, 2007 год.
6. Болонов Г.П. «Физкультура в начальной школе» - М, 2004 год.
7. Ланда Б. Х. «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006 год.
8. Муравьев В.А. «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2004 год.
9. Степанова О.А. «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» - М, 2004 год.

Тестовые упражнения на выносливость, скорость, координацию

В разработанных таблицах оценка в баллах показывает:

- 16 - 20 баллов - высокий уровень
- 6 -15 баллов – средний уровень;
- 1- 5 баллов – низкий уровень

**Диагностика уровня развития выносливости**

Физические упражнения	Клас с	Физические способности	Задачи	Умения	Процедура тестирования
<b>6-минутный бег в чередовании с ходьбой.</b> Контрольный тест.	1 2 3 4	Оценка аэробной выносливости.	Развивать способность противостоять утомлению в работе с большой интенсивностью.	Выдерживать определенную физическую нагрузку.	Для определения аэробной производительности (характеризующей выносливость) является 12-минутный бег (по Куперу). Шестиминутный бег является усеченным вариантом теста Купера и также позволяет провести определение уровня выносливости у школьников. <i>Оборудование:</i> беговая дорожка, секундомер, ограничительные флажки. По сигналу группа испытуемых начинает перемещение по заранее размеченному (через 50 м) и визуально наблюдаемому кругу. Разрешается перемещаться бегом или ходьбой с индивидуально выбираемой скоростью перемещения. По истечении 6 мин. подается сигнал, по которому тестируемые должны остановиться. <i>Результат:</i> длина дистанции (в метрах), которую преодолел учащийся за 6 минут. Легче посчитать круги, которые пробежал ученик (1 круг спортзала-40м)
<b>Отжимание в упоре лёжа от пола (мальчики).</b>	1 2 3 4	Оценка силы и силовой выносливости мышц верхнего	Развивать силу мышц-разгибателей локтя,	Выполнять упражнения с использованием	<i>Оборудование:</i> гимнастический коврик, скамейка. Для мальчиков: исходное положение - упор лежа на

Отжимание в упоре лёжа от скамейки (девочки).		плечевого пояса.	сгибателей плеча и депрессоров плечевого пояса.	отягощения весом собственного тела.	полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Для девочек: для снижения нагрузки на руки используют гимнастическую скамейку. <i>Результат:</i> показатель силовой выносливости – количество отжиманий.
Вис на гимнастической стенке с поднятием прямых ног (мальчики) Вис на гимнастической стенке с поднятием согнутых ног (девочки).	3 4	Оценка показателя силовой выносливости рук.	Развивать силу плечевого пояса.	Выдерживать определенную физическую нагрузку.	<i>Оборудование:</i> гимнастическая стенка, валик. Исходное положение - вис спиной к стенке, под лопатками валик. Поднять прямые ноги, выпрямить их вперед до угла 90 градусов, затем медленно опустить вниз (мальчики). Поднять согнутые в коленях ноги, затем медленно опустить вниз (девочки). <i>Результат:</i> число выполненных полных циклов движений за 30сек.

**Таблица баллов. Уровень физической подготовленности.**

**Тестирование**

	1	2	3	4	5	6
<b>Баллы</b>	<b>Бег 30м (сек)</b>	<b>6-минутный бег (м) 1 круг-150м</b>	<b>Челночный бег 3*10 (сек)</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>Наклон туловища вперед из положения сидя (см)</b>	<b>Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)</b>
25	Менее 5.6	Более 1100	Менее 9.9	Более 155	Коснуться лбом колен	Более 4
24						
23						
22						

21						
20	5.6	1050 (7 круг.)	9.9	155	Коснуться ладонями пола	4
19	5.7		10.0	150	+9.0	
18	5.8		10.1	145	+8.0	
17	5.9		10.2	140	+7.0	
16	6.0-6.1	1000 (6,5 круг.)			+6.0	
15	6.2		10.3	135	Коснуться пальцами пола	3
14	6.3		10.4		+5.0	
13	6.4	900 (6 кругов)	10.5	130		
12	6.5		10.6		+4.0	
11	6.6		10.7	125		
10	6.7	850 (5,5 круг.)	10.8		+3.0	2
9	6.8		10.9	120		
8	6.9		11.0	115	+2.0	
7	7.0	750 (5 кругов)	11.1	110		
6	7.1-7.4			105		
5	7.5 и более	700 и менее	11.2 и более	100 и менее	+1.0	1
4					Показатель 0	
3					Показатель «минус»	
2						
1						Вис 5 сек

## Диагностика уровня развития скоростных способностей

Физические упражнения	Класс	Физические способности	Задачи	Умения	Процедура тестирования
<b>Бег 30м с высокого старта опорой на руку</b> Контрольный тест.	1 2 3 4	Оценка скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях.	Развивать способность к ускорению, к достижению высокого уровня дистанционной скорости.	Выполнять перемещения того или иного звена тела на заданное расстояние с минимальным и затратами времени.	<i>Оборудование:</i> секундомер, ровная дорожка длиной более 30м. По команде «На старт» принять положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Марш» бежать 30м с предельно высокой скоростью. Не снижать скорость перед финишем. <i>Результат:</i> показатель скорости - время бега на 30м в секундах.
<b>Многоскоки.</b>	1 2 3 4	Оценка скоростно-силовых способностей	Развивать прыгучесть и силу ног.	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	<i>Оборудование:</i> поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента. Прыжковые упражнения,

					<p>выполняются попеременно с одной ноги на другую.</p> <p><i>Результат:</i> оценивается длина 8 прыжков в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой черте.</p>
Бег с преодолением препятствий.	1 2	Оценка скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях.	Развивать способность быстро реагировать действием на звук, изменение внешних условий.	Выполнять перемещения того или иного характера на заданное расстояние с минимальным и затратами времени.	<p><i>Оборудование:</i> полоса препятствий, секундомер. На дистанции через разные промежутки устанавливаются искусственные препятствия. Участники должны как можно быстрее выполнить все задания, из которых составлена полоса препятствий. Каждый участник выполняет испытание индивидуально.</p> <p><i>Результат:</i> фиксируется время, затраченное участником на преодоление дистанции в секундах.</p> <p><i>Результат:</i> показатель скорости – время бега в секундах.</p> <p>Лучший результат, это 1 место-25 баллов, ...худший результат, это 25 место-1 балл).</p>
«Слаломный бег» с ведением мяча.	3 4	Оценка скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях с ведением мяча.	Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук.	Выполнять перемещения того или иного характера на заданное расстояние с минимальным и затратами времени.	<p><i>Оборудование:</i> секундомер, ровная дорожка длиной более 10м, баскетбольный мяч.</p> <p>Старт лицом вперед на дистанцию 10м с ведением мяча и назад на ту же дистанцию (<i>смотри приложение методического пособия</i>)</p> <p><i>Результат:</i> показатель скорости – время бега в секундах.</p> <p>Лучший результат, это 1 место-25 баллов, ...худший результат, это 25 место-1 балл).</p>

**Таблица баллов. Уровень физической подготовленности**

**Тестирование**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Баллы</b>	<b>Бег, 30м (сек)</b>	<b>6-минутный бег (м) 1 круг-150м</b>	<b>Челночный бег 3*10 (сек)</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>Наклон туловища из положения сидя (см)</b>	<b>Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)</b>
<b>25</b>	<b>Менее 5.4</b>	<b>Более 1150</b>	<b>Менее 9.1</b>	<b>Более 165</b>	<b>Коснуться лбом колен</b>	<b>Более 4</b>
24						
23						
22						
21						
<b>20</b>	<b>5.4</b>	<b>1150 (7,5 круг.)</b>	<b>9.1</b>	<b>165</b>	<b>Коснуться ладонями пола</b>	<b>4</b>
19	5.5		9.2	160		
18	5.6	1050 (7 круг.)	9.3	155	+7.5	
17	5.7		9.4	150	+7.0	
16	5.8-5.9	1000 (6,5 круг.)			+6.0	
<b>15</b>	<b>6.0</b>		<b>9.5</b>	<b>145</b>	<b>Коснуться пальцами пола</b>	<b>3</b>
14	6.1		9.6	140	+5.0	
13	6.2		9.7	135		
12	6.3	900 (6 кругов)	9.8	130	+4.0	
11	6.4		9.9.	125		
10	6.5		10.0		+3.0	<b>2</b>
9	6.6		10.1	120		
8	6.7	850 (5,5 круг.)	10.2		+2.0	
7	6.8		10.3	115		
6	6.9-7.0					
<b>5</b>	<b>7.1 и более</b>	<b>750 и менее</b>	<b>10.4 и более</b>	<b>110 и менее</b>	<b>+1.0</b>	<b>1</b>
4					Показатель 0	
3					Показатель «минус»	
2						
<b>1</b>						<b>Вис 5 сек</b>

**Таблица баллов. Лёгкая атлетика. Кросс.**

### Тестирование, мальчики

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Баллы</b>	<b>Многоскоки (м)</b>	<b>Бег с преодолением препятствий (сек)</b>	<b>Метание теннисного мяча на точность попадания (кол-во попаданий)</b>	<b>Бросок набивного мяча на дальность двумя руками снизу (см)</b>
25	Более 11	1 место	5 из 5	Более 300
24	11	2 место		
23		3 место		
22	10	4 место	4 из 5	
21		5 место		
20	9	6 место	3 из 5	300
19		7 место		
18	8	8 место		
17		9 место		
16		10 место	2 из 5	250
15	7	11 место	1 из 5	
14		12 место		
13	6	13 место		200
12		14 место		
11		15 место		
10	5	16 место		150
9		17 место		
8		18 место		
7		19 место		100
6		20 место		
5	Менее 5	21 место	0 из 5	Менее 100
4		22 место		
3		23 место		
2		24 место		
1		25 место		



### Диагностика уровня развития координационных способностей

Физические упражнения	Класс	Физические способности	Задачи	Умения	Процедура тестирования
<b>Челночный бег 3 раза по 10м.</b> Контрольный тест.	1 2 3 4	Оценка КС, относящихся к целостным двигательным действиям.	Развивать ориентационную способность, т. е. способность к определению положения тела в пространстве и во времени, ловкость и быстроту.	Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить направление движения на противоположное.	<i>Оборудование:</i> секундомер, ровная дорожка длиной 10 м, ограниченные двумя параллельными чертами; на одной чертой – кубик. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой со стороны, где нет кубика. Следует команда «Внимание», «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, берёт кубик, возвращается назад, кладёт кубик на черту, бежит в третий раз 10 м и финиширует. <i>Результат:</i> время челночного бега (3x10 м) с точностью до десятой доли секунды.
<b>Метание теннисного мяча на точность попадания в вертикальную мишень.</b>	1 2 3 4	Оценка КС, относящихся к целостным двигательным действиям.	Развивать координационные способности, способность к достижению высокой точности и экономичности движений.	Правильно выполнять движения при метании мяча в вертикальную цель, метать мяч в цель.	<i>Оборудование:</i> теннисные мячи; горизонтальная мишень в виде деревянного щита. Исходное положение за ограничительной линией. В одной руке теннисный мяч. По команде испытуемый последовательно выполняет 5 зачетных попыток (метаний) теннисного мяча способом из-за головы в вертикальную мишень. Все выполняют броски на точность сначала ведущей, а затем не ведущей рукой.

					<i>Результат</i> –число попаданий в мишень с 5 попыток
<b>Тест – упражнение на равновесие.</b>	1 2	Тест вестибулярного аппарата.	Развивать способность к сохранению равновесия.	Выполнять упражнения с исключением зрительного контроля (с закрытыми глазами).	Комплекс состоит из 8 упражнений ( <i>смотри приложение методического пособия</i> ). <i>Результат</i> - за каждое выполненное упражнение учащийся получает 3 балла. Если упражнение не получается, ставится 0 баллов. Учащиеся 1-2 классов выполняют эти упражнения с открытыми глазами.
<b>Тест-упражнение «на ловкость».</b>	3 4	Оценка дифференцировочной способности.	Развивать способность человека к достижению высокой точности и экономичности движений.	Сохранять статистическое равновесие как можно дольше.	Комплекс состоит из 4 упражнений ( <i>смотри приложение методического пособия</i> ). <i>Результат</i> - за каждое выполненное упражнение учащийся получает 5 баллов. Если упражнение не получается, ставится 0 баллов.
<b>7-метровый тест.</b>	3 4	Оценка "чувства пространства."	Развивать ориентационные способности и способности к пространственной дифференцировке.	Ориентироваться в пространстве с закрытыми глазами.	<i>Оборудование:</i> секундомер, ровная дорожка длиной 7м, ограниченная двумя параллельными чертами (возможно с препятствиями). С закрытыми глазами необходимо как можно точнее пройти заранее отмеренное расстояние. <i>Результат:</i> показатель скорости – время бега в секундах. Лучший результат, это 1 место-25 баллов, ...худший результат, это 25 место-1 балл).

## Диагностика уровня развития силовых способностей

Физические упражнения	Класс	Физические способности	Задачи	Умения	Процедура тестирования
<p><b>Подтягивание на перекладине</b></p> <p>• Контрольный тест.</p>	1 2 3 4	<p>Наиболее надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной (абсолютной) силы и силовой выносливости.</p>	<p>Развивать силовую выносливость, мышцы рук и верхнего плечевого пояса.</p>	<p>Выполнять упражнения с использованием отягощения весом собственного тела.</p>	<p><i>Оборудование:</i> высокая перекладина (для мальчиков), низкая перекладина (для девочек).</p> <p>Для мальчиков: из исходного положения хватом сверху, не касаясь ногами пола, подтягиваться на руках до пересечения подбородком линии перекладины. Опускание на прямые руки. Темп произвольный. Не допускаются задержки, раскачивание и маховые движения ногами.</p> <p>Для девочек: перекладина устанавливается на уровне груди испытуемой. Она берется за нее хватом сверху (ладони от себя) и опускается под перекладину до тех пор, пока угол между вытянутыми руками и туловищем не составит 90°. После этого, сохраняя прямое положение туловища, учащаяся подтягивается. Не допускается нарушение прямолинейности по линии «туловище – ноги».</p> <p><i>Результат:</i> показатель силы – количество подтягиваний. Вводится элемент новизны в оценивании результата. Он состоит в том, что количество</p>

					<p>подтягивания умножается на вес испытуемого. Полученный показатель и будет характеризовать уровень силовой подготовки испытуемого.</p>
<p><b>Прыжок в длину с места.</b> Контрольный тест.</p>	<p>1 2 3 4</p>	<p>Оценка скоростно-силовой подготовленности.</p>	<p>Развивать скоростно-силовую выносливость</p>	<p>Достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с места. Правильно выполнять движения при прыжке, прыгать в длину с места.</p>	<p><i>Оборудование:</i> ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента. Встать прямо, ступни параллельно, на ширине одной ступни, подняться на носки, руки вперед-вверх; опускаясь на всю ступню, согнуть ноги, руки назад, затем резким движением рук вниз-вперед-вверх оттолкнуться ногами вперед-вверх. В полете вынести ноги вперед и приземлиться на согнутые ноги, руки вперед. Прыжок выполняется после предварительной разминки. Дается две попытки. Фиксируется лучший результат (см). <i>Результат:</i> Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой черте. Касание другими частями тела не допускается.</p>
<p><b>Бросок набивного мяча на дальность двумя руками</b></p>	<p>1 2</p>	<p>Оценка динамической силы, проявляемой во "взрывных" движениях.</p>	<p>Развивать силу мышц, проявляемой в упражнениях</p>	<p>Правильно выполнять основные движения в метании, метать мяч из</p>	<p><i>Оборудование:</i> мерная лента в горизонтальном положении, набивной мяч (1 кг), Испытуемый</p>

снизу.		Измерение скоростно-силовых возможностей мышц рук, ног и плечевого пояса.	максимальной мощности.	различных положений на дальность.	удерживает мяч двумя прямыми руками внизу. По команде он выполняет метание двумя руками снизу (руки движутся вперед-вверх), возможно одновременное приподнимание на носки. <i>Результат:</i> длина метания определяется от линии старта до ближней точки касания снаряда в сантиметрах.
--------	--	---	------------------------	-----------------------------------	--

### Диагностика уровня развития гибкости

Физические упражнения	Класс	Физические способности	Задачи	Умения	Процедура тестирования
<p><b>Наклоны туловища вперед из положения сидя</b></p> <p>Контрольный тест.</p>	1 2 3 4	Оценка гибкости (комплексная характеристика).	Развивать гибкость позвоночника и тазобедренных суставов.	Доставать отметку на уровне стоп или дальше от них.	<p><i>Оборудование:</i> ровная поверхность пола, измерительная сантиметровая лента.</p> <p>На полу наносится необходимая разметка: горизонтальная линия (длиной 60–70 см) и вертикальная, делящая горизонтальную пополам. На пересеченной линии стоит отметка ноль, далее по вертикали идет разметка через 1 см: вверх – до 20см, вниз – до 20см. Результаты выше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а ниже нулевой отметки – со знаком «-». Перед выполнением учащийся садится на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались ее. Расстояние между пятками 20 см. Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Выполняют три разминочных наклона, касаясь пальцами пола перед собой, четвертый наклон – зачетный.</p> <p><i>Результат:</i> может быть положительным (со знаком</p>

					«+»), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и отрицательным (со знаком «-»), если пальцы не достали до нее. Измерение производится с точностью до 1 см.
<b>Наклоны туловища вперед из положения стоя у гимнастической стенки.</b>	1 2 3 4	Оценка угловой характеристики в суставах.	Развивать гибкость позвоночного столба и туловища	Доставать лбом коленей согнувшись, из положения стоя на полу.	<i>Оборудование:</i> измерительная сантиметровая лента. Перед выполнением учащийся встает спиной к гимнастической скамейке. Выполняют три разминочных наклона, касаясь лбом коленей, четвертый наклон – зачетный. <i>Результат:</i> расстояние от лба до колен. Измерение производится с точностью до 1 см. Можно считать очень высоким показателем – касание лбом колен, высокий показатель – касание ладонями пола, выше среднего – касание кулаками пола, средний показатель – касание ладонями пола, ниже среднего – нет касания.
<b>Передача предмета за спиной правой/левой рукой.</b>	1 2	Оценка уровня гибкости верхнего плечевого пояса.	Развивать гибкость плечевого пояса.	Выполнять упражнения на гибкость верхнего плечевого пояса.	<i>Оборудование:</i> сантиметровая лента, кубик. Исходное положение — стойка ноги врозь, в левой руке небольшой предмет. Поднять левую руку вверх, согнуть ее за головой, правую опустить вниз и согнуть за спиной. <i>Результат:</i> передача предмета двумя руками – отлично, одной рукой – хорошо, ни одной рукой – удовлетворительно.
<b>«Выкрут» с гимнастической палкой.</b>	3 4	Оценка уровня гибкости мышц груди и плечевого пояса.	Развивать гибкость плечевого пояса.	Выполнять упражнения на гибкость верхнего плечевого пояса.	<i>Оборудование:</i> гимнастическая палка. Исходное положение — стойка ноги врозь, в руках гимнастическая палка, скакалка или полотенце (расстояние между рук должно быть шире плеч). Поднять прямые руки вверх над головой и сделать «выкрут» в плечевых

					<p>суставах, а затем вернуться в исходное положение. Упражнение постепенно можно усложнять, уменьшая расстояние между руками (5-10 раз).</p> <p><i>Результат: показатель гибкости мышц – расстояние между руками на гимнастической палке. 20см – высокий уровень, 30 см-средний, 40-60 см – ниже среднего, 60-80см-низкий.</i></p>
--	--	--	--	--	--

**Таблица баллов. Гимнастика.**  
**Тестирование, мальчики**

Баллы	1	2	3	4	5
	Тест на равновесие (кол-во выполненных упражнений)	Отжимание на руках в упоре лёжа (кол-во отжиманий)	Вис стоя (сек)	Наклон туловища вперёд из положения стоя	Передача предмета за спиной п/левой рукой
25	8 из 8	Более 12	60	Лоб касается колен	Передача обеими руками
24		12			
23		11	50		
22	7 из 8	10			
21		9	40		
20	6 из 8	8		Ладони касаются пола	
19			30		
18	5 из 8				
17			20		
16				Кулаки касаются пола	
15	4 из 8	7	10		Передача одной рукой
14					
13		6			
12	3 из 8			Пальцы рук касаются пола	
11		5			
10			5		
9		4			
8	2 из 8				
7		3			
6					
5	1 из 8	2	1	Нет касания	Нет передачи
4					
3		1			
2					
1	0	0			

**Таблица баллов. Гимнастика.**

### Тестирование, девочки

	1	2	3	4	5
Баллы	Тест на равновесие (кол-во выполненных упражнений)	Отжимание на руках от скамейки (кол-во отжиманий)	Вис лёжа (сек)	Наклон туловища вперёд из положения стоя	Передача предмета за спиной п/левой рукой
25	8 из 8	Более 10	60	Лоб касается колен	Передача обеими руками
24		10			
23		9	50		
22	7 из 8	8			
21		7	40		
20	6 из 8	6		Ладони касаются пола	
19			30		
18	5 из 8				
17			20		
16					
15	4 из 8	5	10	Кулаки касаются пола	Передача одной рукой
14					
13					
12	3 из 8	4			
11					
10			5	Пальцы рук касаются пола	
9		3			
8	2 из 8				
7					
6					
5	1 из 8	2	1		Нет передачи
4					
3		1			
2				Нет касания	
1	0	0			