



### 3. Приложения

#### 3.1. Оценочные материалы

Оценочным критерием выполнения контрольных испытаний является положительная динамика показателей в сравнении с показателями стартовой диагностики (анализируются протоколы испытаний на начало и конец обучения). Ведение индивидуальных (личных) дневников.

**Входной контроль** - проверяется общая физическая подготовка учащихся:

Тестирование.

- упражнения в парах, тройках, группах; повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног и туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, перенос партнера на спине и плечах; элементы борьбы в стойке;
- равномерно-переменный бег 30,60,100 и 200м;
- повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30м) с максимальной скоростью (в каждой серии 8-12 отрезков) с паузами для отдыха до 30 сек.;
- бег на выносливость 200, 400, 500м.;
- упражнения с отягощениями: набивными мячами (вес 1-2кг.) - броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках с различных положений (стоя, сидя, лежа на спине, груди) различными способами; эстафета с различными способами передачи, бросками и толканиями мяча; с гантелями весом 0,5-1,0 кг. - упражнения для различных групп мышц верхнего плечевого пояса, туловища и ног;
- элементы акробатики: кувырки вперед, назад и в стороны; мост из положения лежа на спине;

- подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метание; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях;
- упражнения на снарядах (канат, шест, лестница, гимнастическая скамейка и стена, перекладина, опорные прыжки через козла и коня с мостика);
- спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам);

**Текущий контроль** - проверяется развитие быстроты и координации движений.

Практическое задание.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из различных исходных положений, в различных направлениях, с изменением направления бега по зрительному сигналу. «Челночный бег» - с внезапными остановками и повторным рывком (туда и обратно); бег боком и спиной вперед; бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу; бег змейкой. Ускорение и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам, подвижные игры. Упражнения для развития ловкости Прыжки с поворотом 90-180, прыжки с имитацией ударов головой и ногой, доставание подвешенного мяча головой, в прыжке с места и с разбега. Прыжки с места и с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте, жонглирование мячом, преодоление полосы препятствий. Подвижные игры: «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и др.

Упражнения на координацию движений.

Упражнения в равновесии; гимнастические упражнения на 8 счетов и более, подвижные игры; Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч с элементами футбола и др. Элементы акробатики: стойка на кистях и переворот вперед с помощью партнера, серия кувырков (2х3), чередуя кувырки вперед, назад и через плечо.

**Промежуточный контроль** - проверяются скоростные качества, ловкость, специальная координация, вестибулярная устойчивость, игровая одаренность.

## Выполнение контрольных упражнений.

### *Скоростные качества*

Бег на 30 м. В забеге участвуют не более двух человек, старт высокий, на сигнал «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Во внимание принимается лучшее время.

### *Специальная ловкость*

Упражнение выполняется на травяной площадке длиной 13 метров. Старти финиш – на одной линии. В 7 м от нее ставится стойка (флажок), и далее через каждые 2 м вперед и 1 м в сторону устанавливаются еще три стойки.

Испытуемому нужно встать спиной по направлению к стойкам и по сигналу последовательно и слитно выполнить программу: два поворота на 360°; два кувырка назад; поворот на 180°; кувырок вперед; обегание стоек с правой стороны; слаломный бег до четвертой стойки; продвижение спиной вперед к линии финиша по прямой в коридоре между стойками.

Регистрируется время выполнения теста. Дается две попытки.

### *Специальная координация*

Упражнение выполняется на площадке длиной 27 м. От линии старта последовательно через каждые 5 м обозначаются пять кругов диаметром 150 см. В 2 м от последнего круга находится линия финиша. Дается две попытки. Не разрешается входить с мячом в круги. Специальная координация оценивается по времени, затраченному на обводку, и количеству допущенных ошибок.

### *Вестибулярная устойчивость*

Испытуемый стоит на одной ноге (на левой, на правой поочередно), вторая нога согнута (ступня упирается в колено опорной ноги) и отведена в сторону, руки на поясе. Время регистрируется по секундомеру с момента, когда испытуемый закрывает глаза, и до момента, когда он теряет равновесие, разгибает отведенную в сторону ногу, чтобы не упасть. После этого испытуемый открывает глаза.

Результаты должны укладываться в нормативы.

### *Игровая одаренность*

#### **Тест А. Бегуны**

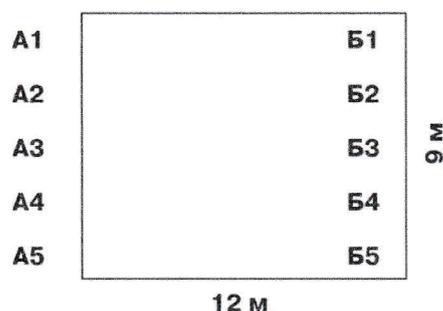


Рис.1

На поле размечается площадка по указанной схеме. Одна шеренга (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) – внутри. По сигналу один из А старается за 20 сек. осалить как можно больше игроков из Б, которые бегают по прямоугольнику. Так до тех пор, пока все из А не сыграют. Фиксируется количество осаленных и их нагрудные номера. Затем игроки меняются местами.

#### **Тест Б. Охота на уток**

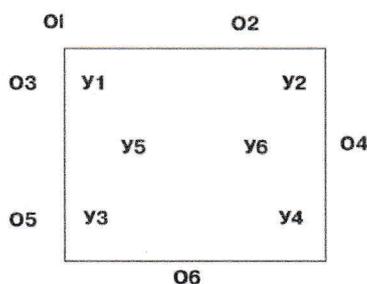


Рис. 2

На той же площадке «охотники» (О) стараются выбить «уток» (У), а «утки» – поймать побольше мячей с воздуха. Если мячом выбьют «утку», то записывают ее номер, но она продолжает играть. Затем – смена ролей. За подбитую «утку» дается очко «охотнику», а «утке» – минус очко; если «утка» ловит мяч – ей плюс очко.

Игра длится 3 мин.

#### **Тест В. Борьба за мяч**

На баскетбольной площадке игра 5х5, как в баскетбол. Но цель игры иная – чья команда дольше удержит мяч (без бросков в кольцо), та и выигрывает. За овладение мячом игрок получает очко, по сумме которых игроки и распределяются в ранговом ряду.

### Тест Г. Разведка

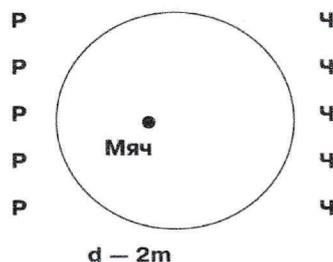


Рис. 3

Вызываются два человека (по одному из каждой команды). «Разведчик» (P) старается взять мяч, а «часовой» (Ч) не дает этого сделать, стараясь осалить P, пока он еще находится в кругу. Учитывается время, затраченное P. Затем команды меняются ролями. Выигрывают те, у кого меньше касаний.

**Итоговый контроль** – проведение игр.

### 3.2.Методические материалы

## Контрольные нормативы «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

в I – ступени (6-7 лет).

Таблица 4

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
Участники тестирования		Мальчики			Девочки			
Уровень сложности		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее –		5	5	5	5	5	5	

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5
Минимальный объем различных видов двигательной деятельности						
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий				Сумма времени двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	12 мин 5 дней в неделю				60
2.	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	30 мин 3 дня в неделю				90
3.	Физкультминутки и динамические паузы	20 мин 5 дней в неделю				100
4.	Игровая и соревновательная деятельность на прогулке	15 мин 2 раза в день 5 дней в неделю				150
5.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю				90
6.	Самостоятельные занятия физической культурой(с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 30 мин				60