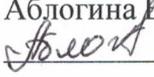
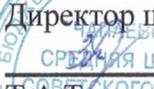


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чапаевская средняя школа» Советского района Республики Крым**

**РАССМОТРЕНО** на  
заседании педагогического  
совета  
Протокол заседания  
№ 1 от «29» августа 2025г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
Аблогина Е.В.  
  
«29» августа 2025г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор школы  
  
Т.А. Тараненко  
приказ № 175 от  
«29» августа 2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Школьного спортивного клуба»**

Учитель физической культуры:  
Абилов А.К.

2025 г.

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках реализации проекта персонифицированного дополнительного образования (ПФДО) на территории Республики Крым .

**Нормативно-правовое обоснование.** В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726);

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

***Направленность дополнительной образовательной программы*** – физкультурно-спортивная

***Предметные области программы:*** тренировочные физические упражнения, спортивные и подвижные игры.

**Актуальность программы** заключается в том, что на современном этапе развития общества, дети очень перегружены цифровыми технологиями, у них наблюдается ухудшение здоровья из-за малоподвижного образа жизни, приобретаются ряд физических недостатков и вредных привычек.

В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления учащихся, эффективных средств развития двигательной сферы, интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности учащихся на свежем воздухе.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной программы заключается в ценности подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

**Отличительной особенностью программы** заключается в ее рекреационно - оздоровительной деятельности. Формирование привычки к активному отдыху, направленно на повышение умственной и мышечной

работоспособности, отдаление и снижение степени проявления признаков утомления с использованием спортивных и подвижных игр является одним из важных результатов внедрения программы. Развитие координации, быстроты и точности движений – все это является неотъемлемой частью занятий подвижными и спортивными играми, необходимым для укрепления здоровья и развития учащихся.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна, так как призвана удовлетворить имеющиеся у учащихся потребности в занятиях физической культурой и спортом. Реализация программы «Спортивные игры» позволяет осуществлять комплексное развитие детей. Выполнение активной двигательной деятельности на занятиях спортивными играми сочетается с необходимостью анализа игровых ситуаций, быстрого принятия решений, взаимодействия с товарищами по команде и соперником, проявление точности движений, собранности, самоконтроля. В таких условиях открываются широкие возможности для эффективного физического воспитания с одновременным воспитанием морально-волевых качеств, развитием психических способностей, формированием коммуникативных навыков, приобщению к здоровому образу жизни.

**Адресат программы** Возраст учащихся по программе 11-12 лет (в том числе детей с ОВЗ). В этом возрасте учащиеся склонны к подвижным и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их увлекает соревновательная деятельность, стремление к сплочённости, учащимся нравится быть командой, быть лучше всех.

**Наполняемость групп и особенности набора учащихся.** Наполняемость группы 10 - 20 человек с постоянным, разновозрастным составом. Набор учащихся свободный. Зачисление в группы производится с обязательным условием - подписание договора с родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных. Допуск к занятиям

производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

**Объем и срок освоения программы.** Программа «Спортивные игры» рассчитана на 36 часов, реализуется в течение учебного года.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность:**

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

Образовательная деятельность по программе «Спортивные» реализуется в течение учебного периода. Занятия проводятся в объединении по группам, подгруппам или всем составом объединения. На занятиях физкультурно-спортивной направленности обучаются учащиеся одного возраста, или разновозрастная группа, с учетом дифференцированного подхода и вариативности нагрузки, согласно возрастной категории учащихся.

При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, время выполнения тренировочных заданий, проводятся динамические паузы, обязательна смена деятельности между занятиями.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** - содействие укреплению здоровья учащихся через приобщения их к физической культуре в процессе активного участия в спортивных играх и соревнованиях.

### **Задачи**

**Образовательные:**

- научить учащихся правилам подвижных игр и основным приёмам спортивных игр;
- познакомить учащихся с техникой безопасности на занятиях и правилами проведения самостоятельных занятий;

- формировать устойчивый интерес учащихся к подвижным играм, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

***Развивающие:***

- развивать координацию движений учащихся и основные физические качества: ловкость, быстроту реакции, скоростно-силовые способности, морально-волевые качества,

- развивать способность учащихся к оперативному мышлению, быстрому принятию решений, корректировке действий в соответствии с изменяющимися условиями деятельности;

- развивать у учащихся навыки самостоятельных упражнений во время игрового досуга.

***Воспитательные:***

- формирование у учащихся привычек здорового образа жизни;

- способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- способствовать раскрытию спортивного потенциала учащихся.

### **1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Современный национальный воспитательный потенциал – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России.

Воспитательный потенциал, основывается на базовых для нашего общества ценностях, формируется цель воспитания в общеобразовательной организации- это личностное развитие школьников, которое проявляется:

1) В усвоении ими социально значимых знаний.

2) Развитие социально значимых отношений

3) Приобретение ими, соответствующего этим ценностям, опыта поведения на практике.

Важно сочетать условия педагога по развитию ребенка и усилия самого ребенка по саморазвитию. Сотрудничество, партнерские отношения являются главным фактором достижения цели воспитания. Этому способствует реализации в воспитательном процессе школы содержание разновозрастных, которые построены в логике формирования ценностных значимых знаний, отношений и опыта воспитывающей деятельности.

## 1.4. Содержание программы

### Учебный план

№	Название темы, раздел	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие «Со спортом дружить – здоровыми быть»	2	1	1	викторина «Виды спорта»
2.	Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия	7	2	5	опрос, мини-соревнование
3.	Игры для обучения и закрепления бросания и ловли мяча	8	2	6	спортивно-игровая эстафета
4.	Игры для закрепления техники прыжков	4	2	2	тестовое задание, спортивная эстафета
5	Игры на внимание	4	2	2	карточки- задания
6	Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом крепко дружим!	4	2	2	викторина «Виды спорта»
7.	Игры для развития быстроты и координации движений	5	2	3	зачётный срез
8.	Итоговое занятие «Лето – на здоровье»	2	0	2	
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	

## *Содержание программы*

### **Тема 1. Вводное занятие «Со спортом дружить – здоровыми быть»**

*Теоретическая часть.* Правила техники безопасности на спортивной площадке. Основные требования к занятиям. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

*Практическая часть.* Спортивная игра «Переброс мяча»

*Формы контроля:* Викторина «Виды спорта»

### **Тема 2. Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.**

*Теоретическая часть.* Что такое осанка. Влияние осанки на организм человека.

Значение утренней гимнастики.

*Практическая часть.* Упражнения в равновесии. Упражнения по скамейкам.

Упражнения с гимнастическими палками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходим в шляпах», «Весёлая ходьба», «Черепахи», «Послушный мяч», «Переправа с грузом на голове».

*Формы контроля:* опрос, мини-соревнование.

### **Тема 3. Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.**

*Теоретическая часть.* Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча.

*Практическая часть.* Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча. Упражнение с мячами. «Школа мяча», «Мяч соседу», эстафеты с мячом.

*Формы контроля:* спортивная эстафета.

### **Тема 4. Игры для закрепления техники прыжков.**

*Теоретическая часть.* Технология выполнения прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта, где используются прыжки.

*Практическая часть.* Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения со скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», «Резиночка».

*Формы контроля:* тестовое задание, спортивная эстафета.

### **Тема 5. Игры на внимание.**

*Теоретическая часть.* Способы развития внимания и умения поддерживать его определенное время.

*Практическая часть.* Комплекс упражнений на развитие внимания. Игры: «Отряд, смирно», «Запрещенное движение», «Летает, не летает».

*Формы контроля:* карточки – задания.

### **Тема 6. Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом крепко дружим!**

*Теоретическая часть.* История возникновения Олимпийских игр. Зимние и летние виды спорта.

*Практическая часть.* Игры для развития умения выполнять подражательные движения. «Море волнуется раз...», «Совушка», «Изобрази зимние виды спорта».

*Формы контроля:* викторина «Виды спорта»

### **Тема 7. Игры для развития быстроты и координации движений.**

*Теоретическая часть.* Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

*Практическая часть.* Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны», «Вызов номеров».

*Форма контроля:* зачётный срез

### **Тема 8. Итоговое занятие «Лето – на здоровье».**

*Практическая часть.* Награждение учащихся по результатам спортивных достижения учащихся.

## 1.5. Планируемые результаты

В итоге освоения программы, учащиеся **знают:**

- общие сведения о зарождении видов спорта;
- общие правила проведения соревнований и подвижных игр;
- комплекс физических упражнений на улучшение правильной осанки и навыков равновесия;
- упражнения с мячом, скакалкой, обручем;
- технологию выполнения прыжков;
- правила некоторых элементарных подвижных и спортивных игр;

**умеют:**

- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять комплекс упражнений на развитие внимания, правильной осанки и навыков равновесия;
- играть в различные виды подвижных и спортивных игр;
- самостоятельно проводить некоторые элементарные подвижные игры

В результате освоения программы «Спортивные и подвижные игры» у учащихся будут сформированы следующие личностные, предметные и метапредметные результаты:

**Личностные результаты:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности, двигательного опыта;
- развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### ***Предметные результаты:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр, соревнований;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- аккуратно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять различные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Метапредметные результаты;***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- бережно относиться к природе во время активного летнего отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и спортивной деятельности.

## - 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов	Продолжительность каникул
1	36	36	1 раз неделю по 1 часу	36	01.09.2022 – 31.05.2023	-

### 2.2. Условия реализации программы

#### *Методическое обеспечение*

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные и подвижные игры» осуществляется в очной форме.

Используются **методы обучения**: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, игровой. Для повышения мотивации к занятиям применяются методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование.

Выбор **формы организации образовательного процесса** зависит от содержания и реализации системно-деятельностного подхода: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

**Формы проведения учебных занятий**: веселые старты, соревнования, подвижные игры, эстафеты, демонстрация-объяснение, конкурсы.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, игровая технология, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии, игровые и соревновательные, личностно-ориентированные технологии.

**Материально-техническое обеспечение**

<b>Наименование оборудования/материалов</b>	<b>Количество штук на группу</b>
Аптечка	1
Ворота для мини-футбола	
Гантели различной массы	20
Гимнастические скамейки	4
Длинная скакалка	10
Канат длиной 6м	1
Кегли	20
Кубики	20
Мел для разметки	10
Мячи по видам спорта	20
Мячи резиновые	20
Обручи	20
Свисток	1
Секундомер	1
Сетка волейбольная	1
Скакалки	20
Спортивный зал, спортивная площадка для игры в футбол, пионербол, баскетбол, настольного тенниса	1
Стойки для обводки	6
Фишки для разметки	10

Щиты с кольцами	2
Эстафетные палочки	4

**Информационное обеспечение:** компьютерные программы, интернет-сервисы, образовательные сайты, личные педагогические сайты, ЦОР, ЭОР.

**Кадровое обеспечение:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» реализуется педагогом дополнительного образования, без предъявления требований к квалификационной категории.

Педагог имеет среднее специальное или высшее педагогическое образование/прошедший программу переподготовки, соответствующую специфике программы.

### 2.3. Формы аттестации

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.**

Диагностика результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные игры» проводится на различных этапах усвоения материала, отражающие достижение цели и выполнения задач по освоению программы:

- зачеты по теоретическим основам знаний спортивных игр;
- тестирование уровня развития двигательных способностей,
- уровня сформированности физических умений и навыков; - участие в соревнованиях (веселые стары, эстафеты, играх); - самостоятельное проведение спортивных и подвижных игр.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:**

- диагностика образовательных результатов (по результатам тестовых заданий, карточек-заданий, опроса, зачётных срезов) - карточки учета результатов учащихся;
- портфолио.

## ***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе***

Результативность обучения определяется умением учащихся играть и проводить спортивные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: весёлые старты; спортивные эстафеты; «День здоровья», участие конкурсах, викторинах, организация и проведение подвижных игр самостоятельно.

### **2.4 Оценочные материалы**

Для проверки знаний и умений используются следующие диагностические материалы:

- мониторинг образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:

*Входной контроль* проводится в форме первичного тестирования с целью определения уровня заинтересованности учащихся по данному направлению и оценки общего его кругозора.

*Текущий контроль* умений и навыков осуществляется в процессе наблюдения за индивидуальной работой учащихся;

В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений, зачётных срезов по окончании каждой учебной темы.

В ходе занятий учащиеся осуществляют взаимоконтроль - оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль.

*Итоговый контроль* умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную

оценку по итогам участия учащихся в соревнованиях по спортивным и подвижным играм.

## **2.5. Методические материалы**

### ***Дидактические материалы:***

- специализированная литература, памятки;
- раздаточный материал для занятий спортивными и подвижными играми;
- комплект карточек-заданий

### ***Наглядные материалы:***

- видео, фото, интернет источники;
- иллюстрированная литература по направлению;
- подборки иллюстраций, открыток, рисунков по темам программы;
- видеоматериалы и картотека по спортивным играм; Программа предусматривает использование:
  - Электронные образовательные ресурсы (ЭОР):
  - Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР):

### **Методические материалы, разработанные педагогом:**

- Сборник упражнений для правильной осанки и навыков равновесия.
- Методические рекомендации для техники выполнения прыжков. -

Сборник игровых упражнений для развития быстроты и координации движений.

## Список литературы

### Для педагога:

1. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры /Ю.А.Патрикеев. - М.: Вако, 2017– 173 с.
2. Амелин, А.Н. Современный настольный теннис методическое пособие / А.Н. Амелин.- М. Изд-во ФиС, 2017-220с.
3. Вихарев, Д. В. «Подвижные игры» Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа / Д. В. Вихарев.- Гурьевский муниципальный округ: МБУ ДО ЦДТ, 2021. – 26 с.
4. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М., А Генетю "ФАИР"/ 2017. – С. 38.
5. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С. Мозола. - К.: Здоровья, 2018. - 168 с.
6. Дик, Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для школьников / Н.Ф. Дик. – Ростов-на- Дону:Феникс, 2017 – 225 с.
7. Дмитриев, В.Н. «Игры на открытом воздухе» / В.Н. Дмитриев.- М.: Изд. Дом МСП, 2018.
8. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика: Учеб для студ высш пед учеб заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин.- М.: ВЫАКО, 2017.
9. Найминова, Э. «Физкультура»: методика преподавания спортивных игр / Э. Найминова.- Изд-во Ростов на Дону «Феникс», 2018-156с.
10. Попова, Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» / Г.П. Попова. - Волгоград. Учитель, 2018.
11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, и Кузнецов В.С.- М., «АСАДЕМА», 2018-480с.

### Список литературы для учащихся:

1. Бондарь, А.И. Учись играть в баскетбол. / Бондарь А.И. — Минск, Польша. 2016.
2. Кузнецов, В.С., Колодницкий Г.А., «Физические упражнения и подвижные игры»/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М: Изд. Дом МСП 2019 г.
3. Дмитриев, В.Н. «Игры на открытом воздухе» В.Н. Дмитриев /М.: Изд. Дом МСП, 2018г.

## Приложение

### Тестирование для определения двигательных способностей учащихся Тесты для определения выносливости

1. Шестиминутный тест.
2. Бег на 600; 800; 1000 м.
3. Ходьба спортивная 1000; 2000; 5000 м.

Для определения скоростной выносливости. Бег на 200; 300; 400 м.

### Тесты для определения быстроты

1. Частота движений в беге на месте за 1 мин.; 30 сек.; 10 сек.
2. Быстрый бег с низкого старта на 20 м; 30 м; 60 м; 100 м.
3. Быстрый бег с ходу на 20 м; 30 м; 40 м.
4. Быстрый бег с высокого старта на 30 м; 40 м; 60 м; 80 м; 100 м.

С учащимися младшего школьного возраста различные эстафеты для развития быстроты.

### Тесты для определения силовых способностей

1. Динамометрия (определение силы кисти).
2. Подтягивание на перекладине.
3. Отжимание от пола.
4. Из положения в висе поднимание прямых ног.
5. Из и.п. лёжа на мате, руки за голову, ноги согнуты в коленном суставе – поднимание и опускание туловища.
6. Лазанье по канату.

### Тесты для определения скоростно-силовых способностей

1. Прыжок вверх с места.
2. Прыжок в длину с места.
3. Тройной прыжок с места.
4. Пятерной прыжок с места.
5. Прыжок в глубину.
6. Метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками:
  - а) из-за головы;
  - б) из-за спины;
  - в) снизу-вверх.

Для учащихся младшего школьного возраста:

1. метание теннисного мяча с разбега, одной рукой, на дальность.
2. прыжки на двух ногах через скакалку на время ( в течение одной минуты).

### Тесты для определения гибкости

1. Наклон туловища вперед из положения в седее, ноги вместе.
2. Из и.п. стоя ноги вместе наклон туловища вперед.
3. Мостик. При выполнении мостика измеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев испытуемого.
4. Разведение ног в стороны (продольный, поперечный шпагат).  
Измеряется расстояние от вершины угла до пола.

### **Тесты для оценки координационных способностей и быстроты реакции движений**

1. Челночный бег 330 м; 510 м.
2. Метание теннисного мяча на точность попадания в цель.
3. Бег по зигзагу.
4. Метание теннисного мяча в цель, стоя спиной к мишени (метание мяча над плечом или головой).
5. Отпускание палки (педагог держит гимнастическую палку за верхний конец на вытянутой руке, тестируемый держит открытую кисть на вытянутой руке у нижнего конца палки. Педагог отпускает палку, тестируемый должен поймать ее).
6. Стойка на одной ноге. Тестируемый закрывает глаза и становится на одну ногу, другая согнута в коленном суставе и развернута. Пятка согнутой ноги касается колена опорной ноги, руки на поясе. Педагог включает секундомер. Фиксируется показатель удержание времени на равновесие.
7. Выполнение различных сложно-координационных упражнений (прыжок в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, бег с барьерами и т.д.).