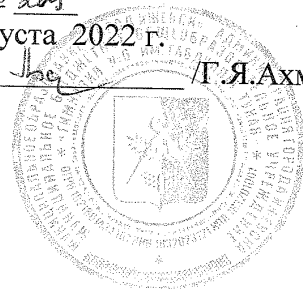


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №6 им. Габдуллы Тукая»

Рассмотрено на заседании
методической комиссии
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.
Руководитель МК И.И. Турдаева с.с.

Утверждено
приказом № 225
от «31» августа 2022 г.
Директор Г.Я. Ахметова



Принято на заседании
педагогического совета гимназии
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»
Физкультурно-спортивной направленности
Срок реализации: (1 год обучения)
Возраст обучающихся: 7-10 лет

Автор-составитель:
Прохорова Анастасия Сергеевна,
педагог дополнительного образования

2022/2023 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа секции «Общая физическая подготовка» разработана для реализации в начальной школе и рассчитана на возраст 7 – 10 лет (1-4 классы).

Новизна.

Данная программа направлена на формирование у обучающихся устойчивого мотива и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, воспитание моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения, творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, организации самостоятельных занятий.

Создание в школе объединения по ОФП предоставляет возможность учащимся совершенствованию в избранном виде спорта, организации здорового досуга в соответствии с их интересами и желаниями.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы заключается в том, что в настоящее время, в связи с переходом образования на федеральные государственные образовательные стандарты, к числу наиболее актуальных вопросов образования относится развитие физических качеств личности человека. Здоровье человека зависит от многих факторов и один из них - физическое развитие. Развитие физических качеств начинается с раннего возраста, и школьный период жизни - самое благоприятное время для этого. В процессе физического воспитания в школе большое значение имеет спортивно - массовая работа, одной из эффективных форм которой является кружок по общей физической подготовке.

Педагогическая целесообразность

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные и здоровые.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физически адаптирован. В школьном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья школьников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские дошкольные учреждения, продолжает оставаться высокой.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Цель и задачи программы на учебный год:

Цель:

содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся через занятия по общей физической подготовке.

Задачи:

Реализация данной цели осуществляется посредством решения следующих основных задач:

Воспитательные:

-воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;

- содействовать воспитанию у учащихся чувства коллективизма и товарищества.

-воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки

- развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

- вырабатывать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;

Обучающие:

- обучить основам базовых видов двигательных действий;
- расширить знания о спортивных играх, полученные в общеобразовательных циклах.
- развивать умения грамотно применять свои знания на практике;

Программа кружка «ОФП» рассчитана на 108 учебных часов, в том числе для проведения практических работ.

Основными формами проведения занятий являются: соревнования, состязания, эстафеты, подвижные игры, сдачи норм комплекса ГТО.

По основным видам спорта, входящим в программу кружка в течение года планируется проведение соревнований, согласно общешкольному плану спортивно - оздоровительных мероприятий:

Кросс - сентябрь

Пионербол - сентябрь

Волейбол - сентябрь

подвижные игры - сентябрь, и май

ОФП - декабрь

прыжки в высоту - январь

лыжные гонки - январь

баскетбол - май

футбол - май

Результаты вносятся в таблицу достижений, в личный дневник.

Динамику развития физических качеств, физическую подготовленность обучающиеся смогут продемонстрировать на соревнованиях, днях здоровья, праздниках спорта.

Обязательным требованием достижения поставленных задач является соблюдение **следующих принципов:**

- **системность и последовательность занятий:** 3 раза в неделю по 1,5 часа в начальных классах; обеспечение преемственности обучения;
- **доступность:** от легкого к трудному, от простого к сложному, от неизвестного к известному, использование методов соответствующих данному возрасту детей и их развитию;
- **реальность и практическое применение.**
- **принцип развития индивидуальности каждого обучающегося:** активировать имеющиеся у каждого ребёнка спортивные способности, его жизненные познания, его эмоции и настроения и развивать личностные параметры;
- **наглядность:** использование видеоматериалов, дополнительной справочной литературы;
- **принципы уважительного отношения во время занятий:** представление свободы выбора, создание атмосферы раскованности и талантливости, умение педагога оценить успехи обучающегося;
- **принцип деятельности;** ребёнок ставится в ситуации, когда ему приходится действовать.
- **принцип коллективизма** – в коллективных спортивно-массовых делах происходит развитие разносторонних способностей.
- **принцип междисциплинарной интеграции** – применим к смежным наукам (уроки ОБЖ, окружающего мира)

9	Спортивные игры: Баскетбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно-тренировочные игры по упрощённым правилам.	4	1	3	
10	Волейбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно-тренировочные игры.	6	1	5	
11	Футбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно-тренировочные игры.	5	1	4	
12	Выполнение комплекса ГТО. Челночный бег, подтягивание, поднимание туловища, гибкость. Техника безопасности	11	-	11	
13	Гимнастика. Техника безопасности. Упражнения на скамейке, гимнастической стенке, полоса препятствий.	6	1	5	
14	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Лыжные ходы, спуски, подъёмы.	14	1	13	соревнования
15	Подвижные игры: с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	14	1	13	соревнования
16	Кроссовая подготовка.	11	-	11	кросс
17	Спортивные праздники, мероприятия: Неделя спорта, дни здоровья, зимние олимпийские игры, большая олимпиада.	15	1	14	
	Итого:	108	11 час.	97	

Содержание образовательной общеразвивающей программы

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2. Упражнения для развития скорости, силы, гибкости, выносливости, скоростных способностей, быстроты движений.

Изучение комплекса и техники выполнения упражнений для развития скорости, силы, гибкости, выносливости, скоростных способностей, быстроты движений.

Тема 3. Комплекс упражнений для рук, плечевого сустава.

Изучение комплекса и техники выполнения упражнений для рук, плечевого сустава.

Тема 4. Комплекс упражнений с предметами: мячами, скакалками.

Изучение комплекса и техники выполнения упражнений с предметами: мячами, скакалками.

Тема 5. Комплекс утренней зарядки. Её значение в жизни человека.

Изучение комплекса и техники выполнения утренней зарядки. Её значение в жизни человека.

Тема 6. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции.

Изучение техники и тактики бега на короткие, средние, длинные дистанции. Техника безопасности при беге на короткие, средние, длинные дистанции.

Тема 7. Техника прыжков с места. Техника безопасности при выполнении прыжков.

Изучение техники выполнения прыжков с места. Техника безопасности при выполнении прыжков.

Тема 8. Метание малого мяча в цель, на дальность. Техника безопасности при метании.

Изучение техники выполнения метания малого мяча в цель, на дальность. Техника безопасности при метании.

Тема 9. Спортивные игры: Баскетбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно-тренировочные игры по упрощённым правилам.

Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты.

Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

Тема 10. Волейбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно-тренировочные игры.

Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты.

Техника нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

Тема 11. Футбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно-тренировочные игры.

Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты.

Техника нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач.

Тема 12. Выполнение комплекса ГТО. Челночный бег, подтягивание, поднимание туловища, гибкость. Техника безопасности.

Техника безопасности при сдаче комплекса ГТО.

Тема 13. Гимнастика. Техника безопасности. Упражнения на скамейке, гимнастической стенке, полоса препятствий.

Изучение техники выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Тема 14. Лыжная подготовка. Техника безопасности. Лыжные ходы, спуски, подъёмы.

Изучение техники выполнения лыжных ходов и переходов с хода на ход. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.

Тема 15. Подвижные игры: с элементами баскетбола, волейбола, футбола.

Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач.

Тема 16. Кроссовая подготовка.

Изучение техники и тактики кроссового бега. Техника безопасности при кроссовом беге.

Тема 17. Спортивные праздники, мероприятия: неделя спорта, дни здоровья, зимние олимпийские игры, большая олимпиада

Ознакомление обучающихся с правилами безопасного поведения при участии в спортивных праздниках, мероприятиях: неделя спорта, дни здоровья, зимние олимпийские игры, большая олимпиада.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения: 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.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения: организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол -во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	16	Введение. Т/Б на занятиях кружка ОФП. Л/а- королева спорта. Упражнения для развития скорости, силы, гибкости, выносливости, скоростных способностей, быстроты движений. Подвижные игры: с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	Спортзал, спортивная площадка.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Октябрь	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	16	Бег на короткие (30 м, 60 м), средние (400,500 м), длинные (1000м) дистанции, кроссовый бег (2000 м, 3000 м), 6- минутный бег, эстафетный бег. Подвижные игры: с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	Спортзал, спортивная площадка.	Тестирование, карточки судьи, протоколы.
3	Ноябрь	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	16,5	Прыжки с места, разбега, в высоту, прыжковая подготовка. Подвижные игры: с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	Спортзал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Декабрь	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая,	16,5	Основы техники метания- бросание и ловля. Метание с одного, двух, трёх шагов разбега. Разбег, обгон снаряда, финальное усилие. Правила безопасности при метании.	Спортзал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест,

		коллективно-групповая, в парах		Подвижные игры: с элементами баскетбола, волейбола, футбола.		соревнование
5	Январь	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	14,5	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Лыжные ходы, спуски, подъёмы, гонки. Подвижные игры: с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	Спортзал, лесопосадка	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.
6	Февраль	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	16	Волейбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно-тренировочные игры. Подвижные игры: с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	Спортзал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
7	Март	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	16	Спортивные игры: Баскетбол. Техника безопасности. Учебно-тренировочные по упрощённым правилам. Подвижные игры: с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	Спортзал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.
8	Апрель	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	16,5	Футбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно-тренировочные игры. Подвижные игры: с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	Спортзал, спортивная площадка.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.
9	Май	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	16	Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции. Подвижные игры: с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	Спортзал, спортивная площадка.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.

Условия реализации программы:

- спортивный зал, спортивная площадка
- Компьютер с выходом в Интернет

Формы аттестации

Мониторинг уровня овладения программой обучающимися предполагает:

- тестирования, беседы, анкетирования, наблюдения (текущий контроль);
- индивидуальные занятия (контроль с целью коррекции);
- участие в спортивных играх, викторинах по ЗОЖ
- участие в научно-практических конференциях на школьном уровне;
- презентации мини-проектов учащихся на занятиях;
- выступление на школьных спортивных праздниках, участие в школьных спортивных мероприятиях, проведение спортивных мероприятий для младших классов,

Оценочные материалы (контрольно измерительный материал, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов) приложение № 1.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Методическое обеспечение программы

Формы занятий:

- Беседа, лекция – используется в теоретической части по всем темам программы.
- Консультация – по всем темам программы для индивидуальной работы с учащимися.
- Практикум – комплексы упражнений для развития физических способностей, технические приёмы в лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболе, футболе, волейболе.
- Соревнования - кросс, ОФП, лыжные гонки, лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол.

Игра – подвижные игры, учебно- тренировочные игры по баскетболу, футболу, волейболу. Пионербол.

Конкурс- спортивные праздники, дни здоровья.

Приёмы и методы организации занятий:

Словесные, наглядные, репродуктивные, комбинированные.

Формы организации обучения: индивидуальные, групповые, фронтальные.

Дидактический материал: карточки с заданиями, таблицы, экспресс – тестирование, учебные пособия с рисунками этапов, выполнения упражнений, технических приёмов.

Техническое оснащение занятий: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, гимнастические скамейки, маты, перекладины, обручи, скакалки, кубики, флажки, секундомер, комплекты лыж, набор малых и больших мячей, набивные мячи, эстафетные палочки,

Формы подведения итогов:

на промежуточном этапе осваивания упражнений, технических приёмов – просмотр, обсуждение. На завершающем этапе темы – экспресс- тестирование по уровню физической подготовленности, соревнования.

По видам спорта: футбол, баскетбол, волейбол - учебно-тренировочные игры и соревнования.

Список литературы.

Литература для учителя

1. Примерной программы начального общего образования. – М.: Просвещение, 2009.
2. Примерных программ внеурочной деятельности. Начального и основного образования.
3. Под редакцией В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010.
4. Авторской программы: «А. П. Матвеева. Физическая культура. Рабочие программы.
5. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы «Просвещение», 2011г.
6. Л.В. Байбородова. Методика обучения физической культуре.
7. В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физической культуре.
8. И.В. Лазарев. Практикум по лёгкой атлетике.
9. П.К. Петров. Методика преподавания гимнастики в школе.
10. М.В. Видякин. Спортивные праздники и мероприятия в школе.
11. Журнал «Физическая культура в школе»

Литература для обучающихся

1. М.В. Видякин. Спортивные праздники и мероприятия в школе.
2. А.И. Мальцев. Сценарии спортивных праздников в школе.
3. А.П. Матвеев. Физическая культура 1-4 класс.

Контрольно-измерительные материалы

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (м.), кол-во раз Отжимание от пола (д.), кол-во раз	4	3	1	30	25	19
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	155	145	130
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	+7	+6	-1	+7	+6	-1
Бег 30 м с высокого старта, с	5,3	5,6	6,1	5,7	6,1	6,4
Бег 3*10 м, с	8,8	9,1	9,5	9,2	9,5	10,0
Бег 60 м с высокого старта, с	10,3	10,6	11,0	10,6	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин, с	5,00	5,20	6,00	5,30	6,00	6,30
Ходьба на лыжах 1 км, мин, с	7,30	8,00	8,30	8,00	8,30	9,00

Описание упражнений-тестов

Тест 1. Бег на короткую дистанцию (30, 60, 100 метров). Проводится с целью определения скоростных качеств. Так как основная масса учащихся не имеет сильных мышц спины для удержания наклона в стартовом разгоне, для девочек всех возрастов и для мальчиков и подростков предлагается бег с высокого старта.

Тест 2. Бег на длинную дистанцию (кросс 500, 1000, 1500, 2000, 3000 метров). Может проводиться как по беговой дорожке, так и в природных условиях по среднепересеченной местности. Минимальный результат оценки достаточно низкий и в связи с этим не будет очень влиять на условия бега. Результаты в соответствии с возрастом участников и дистанции оценивают по таблице.

Тест 3. Прыжки в длину с места. Упражнение определяет уровень скоростно-силовых качеств и качество прыгучести. Соревнования (тестирование) лучше проводить на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка. Условия проведения: из и.п. стоя носками на линии старта – махом рук вперед-вверх выполнить прыжок на обе ноги. Результаты засчитываются по сзади стоящей пятке любой ноги. Из трёх попыток лучшая идет в зачет. Результаты оценивают с точностью до 1 см.

Тест 4. Подтягивание из виса лежа. Для выполнения упражнения обычно используют навесные перекладины, которые на нужной высоте подвешивают на гимнастической стенке. Высота перекладины должна быть такой, чтобы участница, упираясь пятками о препятствие (приспособление на полу) и взявшись руками хватом сверху за перекладину, могла, подтянувшись, выйти подбородком выше перекладины. Подтянувшись таким образом, участница должна полностью выпрямить руки, зафиксировать это положение и начать следующее подтягивание.

Тест 5. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Упражнение выполняют по тем же правилам подсчета. Руки хватом сверху. Маховые рывки и движения не разрешаются.

Тест 6. Наклоны вперед, сидя на полу у разметки. Упражнение выполняют для проверки гибкости позвоночника. На полу – разметка (временная или постоянная). Горизонтальная линия длиной 60-70 см и вертикальная, которая делит горизонтальную пополам. На пересечении линий стоит отметка «0», далее по вертикальной идет разметка через один сантиметр: вверх - до 20-25 см, вниз – до 10-15 см. Результаты от линии вверх – со знаком «+», а от «0» вниз – со знаком «-». Перед выполнением упражнения участник (участница) садится на пол так, чтобы пятки ног находились рядом с горизонтальной линией, но её не касались. Расстояние между пятками 30-40 см (т.е. равно примерно ширине плеч). Размеченная (вертикальная) линия должна быть в середине между пятками. Для того чтобы во время наклонов участник не сгибал колени, два помощника судьи (они же судьи) придерживают колени, прижимая их к полу. По команде судьи «Упражнение начи-най!» участник делает три разминочных наклона, касаясь пальцами пола вдоль разметки, а четвертый наклон – зачетный. Результат может быть положительным и отрицательным. Положительным – если участник при выполнении упражнения (зачетного наклона) пересек горизонтальную линию, и отрицательный – если кончики пальцев до линии не дошли. Измерение производится с точностью до 1 см. Результат оценивают по таблице.

Тест 7. Преодоление полосы препятствий в зале. Полоса препятствий составляется из гимнастических снарядов и другого оборудования. Для всех возрастов полоса состоит из пяти препятствий. В зависимости от оснащения спортивного зала, его размеров. Учитель самостоятельно может составить полосу препятствий из упражнений, пройденных на уроках физической культуры, соответственно определяя сложность для каждого из них. Для составления полосы препятствий рекомендуется использовать статью в журнале «Физическая культура в школе», №1 за 1993 г. Порядок прохождения может быть следующий: 1. Акробатическое упражнение; 2. Прыжок на снаряд (конь, козел, стопка гимнастических матов и т.п.) заданным способом прыжка и соскока; 3. равновесие на бревне (на рейке гимнастической скамейки); 4. Пролезание, подлезание и залезание (различные); 5. Метание в цель (горизонтальную или вертикальную) с заданного расстояния. Расстояние до цели для каждого возраста девочек (девушек) и мальчиков (юношей) учитель определяет самостоятельно. Допускается не более четырех ошибок.

Тест 8. Лыжные гонки. Соревнования проводят по среднепересеченной местности в соответствии с правилами соревнований. В зависимости от подготовленности учащихся соревнования могут проходить по любой из предложенных дистанций. Результаты оценивают по таблице.

Тест 9. Прыжки в длину с разбега. Упражнение выполняется с разбега по прямой дорожке, отталкивание из зоны отталкивания выполняется одной ногой и приземления в прыжковой яме. Результаты можно учитывать, как на контрольных уроках, так и на специально организованных соревнованиях с правилами судейства по легкой атлетике.

Тест 10. Поднимание туловища. Выполняется из положения лежа на спине на полу или на гимнастическом мате за 30 с. И.п. – лежа, ноги зафиксированы носками у нижней рейки гимнастической стенки, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начи-най!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и снова ложится. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений. Результат оценивается по таблице.

Тест 11. Челночный бег 3x10 м. В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. 2 кубика (детских) лежат на линии старта. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну ногу (толчковую) у линии старта. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет кубик на линию финиша, возвращается за вторым кубиком и также кладет его на линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент, когда второй кубик коснется пола. Броски кубика и размещение его до линии финиша запрещаются. Челночный бег 5x10 м проводится по тем же правилам, но с тремя кубиками, лежащими на линии старта.

Тест 12. Прыжки через скакалку. Упражнение выполняют с вращением скакалки вперед на количество выполненных прыжков за 1 мин. При задевании ног скакалкой и

вынужденной остановке участник продолжает прыжки. Общее количество прыжков, выполненное за указанное время, оценивают по таблице.

Тест 13. Отжимания из упора лёжа. Упражнение выполняется из положения упор лёжа. Обучающийся сгибает руки до касания датчика грудью (датчик издаёт звук, если нет датчика, сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе), после касания руки полностью выпрямляются, туловище прямое. Девушки выполняют упражнение от гимнастической скамейки. Количество отжиманий оценивается по таблице.

Тест 14. Метание теннисного мяча на дальность. На стадионе наносится разметка 40-50 метров, и ограничивается коридор шириной 10 метров. По команде учителя обучающийся выполняет три метания мяча с разбега. Учитывается попытка, когда мяч улетел дальше и не вышел за пределы коридора. Результат оценивается по таблице.