

ООО «Детский оздоровительный лагерь «Хоббит»

Принята на заседании
педагогического совета
от 01 ~~декабрь~~январь 2025 год
Протокол № 1

Утверждаю

Директор ДОЛ «Хоббит»
Мисанец Р.Р.

«01» декабрь 2025 год



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные и подвижные игры»

Возраст учащихся: 7-16 лет

Автор-составитель:
Заместитель директора
по воспитательной работе
Илюхина Татьяна Борисовна

Ульяновск, 2025

Содержание

Наименование	Стр.
РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Учебный план	7
1.4. Содержание учебного плана	8
1.5. Планируемые результаты	10
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	12
2.1. Условия реализации программы	12
2.2. Формы аттестации / контроля	14
2.3. Оценочные материалы	15
2.4. Методические материалы	16
2.5. Список литературы	17
Приложение	18

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

1. Наименование и направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры ДОЛ «Хоббит»» имеет **физкультурно-спортивную и оздоровительную направленность.**

2. Нормативно-правовое обоснование

Содержание и реализация Программы разработаны в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- **СанПиН 2.4.3648-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- **Профессиональный стандарт «Специалист, участвующий в организации деятельности детского коллектива (вожатый)»** (Приказ Минтруда России от 25.12.2018 № 840н).
- **Локальные нормативные акты Детского оздоровительного лагеря «Хоббит»** (Устав, Программа деятельности, должностные инструкции педагогического персонала, инструкции по охране труда и технике безопасности).

3. Источник разработки

Программа является **авторской**, разработанной с учетом особенностей лагерной смены, инфраструктуры и природного ландшафта ДОЛ «Хоббит». При составлении

учтены современные методики игровой и спортивной деятельности в условиях детского оздоровительного лагеря.

4. Актуальность программы

В условиях детского лагеря, где отдых сочетается с интенсивной социальной жизнью, особенно актуально создание условий для **физической разрядки, эмоциональной перезагрузки и здоровой соревновательности**. Программа «Спортивные и подвижные игры» отвечает ключевым потребностям ребенка на отдыхе: движение, общение, игра и позитивные эмоции. **Она направлена на компенсацию малоподвижного образа жизни**, формирование привычки к активному досугу на свежем воздухе и создание «ситуации успеха» для каждого ребенка, независимо от его спортивной подготовки.

5. Отличительные особенности программы

Отличием данной программы является ее **интеграция в общий контекст лагерной смены** ДОЛ «Хоббит».

- **Тематическая встроенность:** Игры и соревнования могут быть стилизованы под легенду текущей смены
- **Универсальность и доступность:** Программа использует **нестандартный инвентарь** (туристическое снаряжение, подручные материалы) и **проектирует игры «по месту»** (поляны, лесные тропы, рекреационные зоны лагеря), что развивает креативность и адаптивность.
- **Фокус на командное взаимодействие и реакцию:** Акцент делается не на спортивный результат, а на **оздоровительный эффект, сплочение отряда, развитие коммуникативных навыков и создание атмосферы общего праздника**.

6. Адресат программы

Программа рассчитана на **детей и подростков от 7 до 16 лет**, отдыхающих в ДОЛ «Хоббит». Учитывая разновозрастной состав отрядов, все игры и эстафеты предполагают **вариативность правил и уровня физической нагрузки** в зависимости от возраста и возможностей участников.

7. Объем и срок освоения

Программа реализуется в рамках **одной лагерной смены** (продолжительность 21 день). Общая трудоемкость составляет **72 академических часа**, что включает организованные занятия в рамках отрядной и общелагерной деятельности.

8. Режим занятий

Занятия по программе интегрированы в ежедневный распорядок дня лагеря «Хоббит» и проводятся в различных форматах:

- **Ежедневные отрядные «подвижные часы»** (утренняя зарядка-игра, спортивный час).
- **Тематические общелагерные спортивные события** (День Нептуна, туристическая эстафета, большие командные игры, спортивные квесты) 2-3 раза в смену.
- **Свободная игровая деятельность** под руководством вожатого на спортивных площадках лагеря.

9. Педагогическая целесообразность

Программа педагогически целесообразна, так как через доступную и привлекательную для детей форму **игры решает комплекс воспитательных и оздоровительных задач**:

- **Физическое развитие:** Совершенствование координации, ловкости, скорости, общей выносливости.
- **Психоэмоциональное развитие:** Снятие эмоционального напряжения, развитие оперативного мышления, умения принимать решения в изменяющейся игровой ситуации.
- **Социальное развитие:** Формирование навыков работы в команде, ответственности за общий результат, воспитание уважения к сопернику и духа здорового соперничества.
- **Ценностное развитие:** Утверждение ценностей здорового образа жизни, активного отдыха и дружбы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для **укрепления здоровья, позитивной социализации и эмоционального благополучия** детей через систематическую, разнообразную и увлекательную игровую двигательную деятельность в условиях ДОЛ «Хоббит».

Задачи:

- **Образовательные:**

- Обучить детей правилам широкого спектра подвижных и упрощенных спортивных игр.
- Сформировать базовые навыки безопасной организации самостоятельной игровой деятельности.
- Познакомить с основами туристических и командных игр на местности.

- **Развивающие:**

- Способствовать развитию основных физических качеств (ловкость, быстрота, координация, общая выносливость).
- Развивать тактическое мышление, внимание, быстроту реакции и способность к импровизации.

- **Воспитательные:**

- Воспитывать чувство команды, взаимопомощи, ответственности и дисциплины.
- Формировать устойчивый интерес к активным формам досуга и ценностное отношение к своему здоровью.
- Создавать атмосферу радости, дружеского участия и позитивного соперничества.

1.3. Учебный план и содержание программы

Учебный план

№	Название темы, раздел	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие «Со спортом дружить – здоровыми быть». Инструктажи	2	1	1	Викторина «Виды спорта»
2.	Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия	10	2	8	Опрос, мини-соревнование
3.	Игры для обучения и закрепления бросания и ловли мяча	12	2	10	Спортивно - игровая эстафета
4.	Игры для закрепления техники прыжков	12	2	10	Тестовое задание, спортивная эстафета
5.	Игры на внимание	12	2	10	Карточки - задания
6.	Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом крепко дружим!	12	2	10	Викторина «Виды спорта»
7.	Игры для развития быстроты и координации движений	10	2	8	Зачётный срез
8.	Итоговое занятие «Лето – на здоровье»	2	0	2	
Всего:		72	13	59	

1.4. Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие «Со спортом дружить – здоровыми быть» - 2ч.

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 - 10ч.

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 - 12ч.

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 - 12ч.

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 - 12ч.

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! - 12ч.

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 - 10ч.

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 фляжкам», «Пустое место», «Воробы, вороны», «Вызов номеров».

Форма контроля: зачётный срез

Тема 8. Итоговое занятие «Лето – на здоровье» - 2ч.

Практическая часть Награждение учащихся по результатам спортивных достижения учащихся.

1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные и подвижные игры»

В итоге освоения программы, дети **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 ребят 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.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. 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.

Алгоритм учебного занятия

1 этап - организационный.

Задачи: проверить состояния места занятий и готовность детей к занятиям.

- *Вводная часть* Объяснение задач занятия.
- *Подготовительная часть.* Комплекс общеразвивающих упражнений

2 этап Основная часть.

Практическая часть. Разучивание комплекса спортивных упражнений, игр для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия, внимания, работы с мячом и др. (согласно учебного плана). Коллективная игра (эстафеты, мини-соревнования, подвижные игры)

III. Заключительная часть. Построение. Подведение итогов.

IV. Рефлексия

Материально-техническое обеспечение

Наименование оборудования/материалов	Количество штук
Аптечка	1
Ворота для мини-футбола	2
Гантели различной массы	10
Гимнастические скамейки	4
Длинная скакалка	2
Канат длиной 6м	1
Кегли	10
Кубики	10
Мел для разметки	10
Мячи по видам спорта	10
Мячи резиновые	6
Насос ручной со штуцером	1
Обручи	4
Свисток	1
Секундомер	1
Сетка волейбольная	2
Скакалки	10
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.

Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные 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.

2.2. Формы аттестации / контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Диагностика результатов освоения отдыхающими детьми дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные и подвижные 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 детей;
- портфолио.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

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

2.3.Оценочные материалы

Для проверки знаний и умений используются следующие диагностические материалы:

- мониторинг образовательной среды (анкетирование детей) 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 детей по данному направлению и оценки общего его кругозора.

Текущий контроль умений и навыков осуществляется в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей.

Итоговый контроль умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия детей в соревнованиях по спортивным и подвижным играм.

2.4. 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.
12. Черданцева, Т.Р. Использование подвижных игр в соревновательно игровой деятельности гандболиста: методическое пособие / авт.-сост.: Т.Р. Черданцева, Л.Е. Афонина, А.В. Соколова, Е.С. Беланова. – Новокузнецк: МОУ ДПО ИПК, 2019. – 100 с.

Список литературы для детей:

1. Бондарь, А.И. Учись играть в баскетбол. / Бондарь А.И. — Минск, Полынья. 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 детьми младшего 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 детей младшего 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 «сед, 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. Пята согнутой ноги касается колена опорной ноги, руки на пояс. 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.).