

**ООО «Детский оздоровительный лагерь «Хоббит»**

Принята на заседании педагогического совета от « <u>01</u> » <u>сентября</u> 2025 год Протокол № <u>2</u>	Утверждаю Директор ДОЛ «Хоббит» Мисанец Р.Р.  « <u>01</u> » <u>сентября</u> 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.
<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММ</b>	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
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	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.
- **Психозмоциональное 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	
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	

## ***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 флажкам», «Пустое место», «Воробьи, 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***

<b>Наименование оборудования/материалов</b>	<b>Количество штук</b>
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.: ВЯКО, 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. Афолина, 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, 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 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. 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.).