

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 22
г. Волжского Волгоградской области»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол № 9
от 27.06 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ СШ № 22
О.В. Новожилова
от 27.06 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Я выбираю баскетбол»**

Срок реализации программы: 1год

Возрастная категория: 7-17 лет.

Составитель:

Учитель физической культуры

Цуканов Д.В.

Волжский 2023 г.

Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу разработана для средних и основных общеобразовательных школ.

Программа призвана способствовать развитию всесторонне-развитой личности, укреплению здоровья, пропаганде здорового образа жизни. Повышению двигательной активности учащихся, популяризацию вида спорта баскетбол.

1. Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
3. Приказ министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 553 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
8. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.
9. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеразвивающих программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-967/04.
10. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций".

2. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

2.1 Пояснительная записка

Направленность. Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Новизна заключается в разработке и использовании на занятиях педагогом различных методов обучения (карточки, раздаточные материалы по технике выполнения двигательного действия), активизирующего у учащихся понятия о здоровом образе жизни, привитие к систематическим занятиям спортом.

Актуальность программы состоит в том, что современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны.

В школах – нагрузки настолько высоки, что в 5-11-х классах отмечаются клинически выраженные вегетососудистые расстройства, нейроциркуляторная дистония, неврологические расстройства. До 80% учащихся школ имеют множественные и поли системные нарушения состояния здоровья. В этих условиях повышается роль педагога

дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья воспитанников.

Педагогическая целесообразность Отрицательное влияние гиподинамии недооценивается ни педагогами, ни родителями. Поэтому так важно в здоровье формирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др. Нормальное развитие и функционирование человека возможны в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоят этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 10-18 лет. В объединение принимаются все желающие учащиеся, увлеченные спортом, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом, без предварительных испытаний. Количество обучающихся до 15 человек.

Программа рассчитана на детей разного уровня развития. В состав группы могут включаться одаренные дети. Возможно также зачисление детей с ограниченными возможностями здоровья, если для их обучения не требуется создания специальных условий. Эти дети могут заниматься с основным составом объединения.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Уровень программы - ознакомительный.

Программа рассчитана на 5 месяцев. На изучение программы отводится 40 часов.

Форма обучения: очная, дистанционная. В период возможных временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, программа предусматривает обучение детей с применением дистанционных технологий. В этом случае вносятся изменения в календарный учебный график, в расписание занятий в соответствии с рекомендациями.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного часа составляет 40 минут. При дистанционном обучении продолжительность занятий 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса: состав группы на протяжении изучения программы постоянный. Возможно зачисление в объединение учащихся в течение учебного года после тестирования.

Форма и виды занятий по программе способствуют формированию знаний умений и навыков в области вида спорта баскетбол. Для достижения результата проводятся практические контрольные тесты.

2.2 Цели и задачи

Цель программы.

Создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом. Оздоровление воспитанников путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи:

Образовательные:

- развитие двигательных способностей;
- ознакомить учащимися с основными приемами техники и тактики игры;

- формировать у учащихся знания по специальной, физической, тактической подготовки по баскетболу.
- Ознакомить детей с правилами игры.

Метапредметные:

- формирование потребности в саморазвитии, самостоятельности;
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- привитие любви к игре в баскетбола.

2.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Общефизическая подготовка	10	2	8	Умение составить и выполнить комплекс ОРУ
II	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Сдача тестов
III	Техническая подготовка	25	5	20	Контроль техники выполнения
IV	Тактическая подготовка баскетболиста.	22	4	18	Промежуточная аттестация – Проверка полученных знаний
V	Правила игры	5	3	2	Тестирование
	Итого за год	72	16	56	

Содержание учебного плана

1. Общефизическая подготовка.

- **Основы знаний.**

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении

человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

● Гигиена

Предупреждение травм, врачебный контроль. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

2. Специально-физическая подготовка.

- Упражнения направленные на развитие силы
- Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц
- Упражнения направленные на развитие прыгучести
- Упражнения направленные на развитие специальной ловкости
- Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

3. Техническая подготовка баскетболиста.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

4. Тактическая подготовка баскетболиста.

Тактика игры, игровые задания 3:3, 4:4, быстрый прорыв, большая и маленькая восьмерка, защита 1 против 2.

5. Правила игры.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

2.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, сделают выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- Сформируют установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Разовьют навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Сформируют этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Разовьют самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать такие баскетбольные приемы, как передачи мяча, бросок мяча, ведение мяча, отбор, стойки и перемещения и др.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других.
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- Овладение двигательными способностями
 - Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
 - Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Конечным результатом обучения считается умение сыграть по правилам игру в баскетбол от начала до конца. Это предполагает определенную прочность знаний и умение применять их на практике.

3. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

3.1. Календарный учебный график для очного обучения.

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов и продолжительность занятия	Форма проведения/организации занятия	Место проведения занятия	Примечание
	планируемая	фактическая					
1			Перехват мяча. Командные действия в защите.	2 часа по 40 мин	Практика	Спортивный зал	
2			Нападение быстрым прорывом	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
3			Общефизическая подготовка	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
4			Борьба за мяч после отскока от щита.	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
5			Общефизическая подготовка	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
6			Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
7			Общефизическая подготовка	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
8			Командные действия в защите.	2 часа по 40 мин	Практика	Спортивный зал	

9			История развития баскетбола	2 часа по 40 мин	Практика	Спортивный зал	
10			Командные действия в нападении. Комбинация №1.	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
11			Учебная игра 3х3, 5х5.	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
12			Эстафеты	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
13			Перехват мяча	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
14			Командные действия в нападении.	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
15			Разучивание комбинации №2.	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
16			Общефизическая подготовка	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
17			Нападение быстрым прорывом	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
18			Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
19			Штрафные броски.	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
20			Броски одной рукой в баскетбольную корзину с места	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
21			Бросок одной рукой в прыжке	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	

22			Игра баскетбол. ОФП	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
23			Бросок двумя руками. ОФП	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
24			Ведение мяча	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
25			Техника защиты	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
26			Техника перемещений	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
27			Упражнения ОФП	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
28			Перехват мяча. ОФП	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
29			Вырывание мяча Техника безопасности	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
30			Выбивание мяч. СФП	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
31			Техника накрывания мяча	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
32			Соревнование по баскетболу. ОФП	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
33			Сочетание приемов игры в баскетбол	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
34			Соревнование по баскетболу	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	

35			Технические приемы баскетболиста	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
36			Зачетное занятие	2 часа по 40 мин	групповая	Спортивный зал	
ИТОГО:				40 часов			

3.2. Условия реализации

Материально-техническое оснащение:

Для занятий необходим спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям и оснащенный необходимым оборудованием;

- баскетбольные мячи 15шт.
- набивные мячи 5 шт.
- скакалки 15 шт.
- конусы 10 шт.
- гантели 15 шт.
- гимнастические скамейки 4 шт

Кадровое обеспечение:

Для успешного решения поставленных в программе задач требуется педагог, умело использующий эффективные формы работы, имеющий творческое отношение к образовательному процессу. Педагог должен иметь соответствующее образование: педагогическое. Личностные характеристики должны соответствовать требованиям специфики работы с детьми: коммуникативность, доброжелательность, педагогическая этика, активность.

3.3. Формы аттестации

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Основной процедурой итоговой оценки достижения результатов является умение сыграть игру в баскетбол.

Промежуточный контроль проводится в форме тестирования.

Итоговая аттестация – игра в баскетбол.

Формы контроля:

собеседования, индивидуальные консультации, беседа, тестирование и анкетирование, наблюдения, итоговые занятия. При дистанционном обучении проводится выставка в режиме онлайн или офлайн.

3.4. Оценочные материалы

Оценочная деятельность реализуется посредством изучения образовательных результатов, демонстрируемых учащимися.

Для оценки навыков и умений обучающихся используются следующие формы контроля: сдача норм по физической и технической подготовленности. Результат детей оценивается по нормативной таблице (Приложение 2), где учитываются следующие критерии: временные и количественные результаты выполнения норм с учетом их возрастных особенностей. Для отслеживания и фиксации образовательных результатов выполняются тестовые задания: «Оценка общефизической подготовленности» (Приложение 3).

При переходе в период возможных временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, на обучение с применением дистанционных технологий для оценки знаний обучающихся будут использоваться следующие формы контроля: участие обучающихся в творческих онлайн-конкурсах, онлайн-опрос. Отслеживание результатов осуществляется через фотоотчёты по WhatsApp. Формируется фото- и видеоролики, которые размещаются на сайте учреждения и в сети интернет.

3.5. Методические материалы

Описание методов обучения: при проведении занятий используются различные методические принципы обучения: принцип развивающей деятельности, наглядный, принцип активной включенности; принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материал.

Описание технологий: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Для реализации технологий проводится работа с учебной и научной литературой, использование компьютерной техники и Интернета. К концу обучения учащиеся могут самостоятельно сыграть баскетбольный матч и увидеть ошибки допускаемые своим соперником.

Формы организации учебного занятия:

- Практическая игра.
- Решение тактических задач
- Разучивание техники выполнения;
- Теоретические занятия
- Участие в турнирах и соревнованиях.

3.6 Список литературы

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
4. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. – 184
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 3-5кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).

**Индивидуальная карточка
учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе
«Я выбираю Баскетбол»**

Сроки диагностики Показатели	Первый год обучения		Второй год обучения	
	Конец I полугодия	Конец уч. года	Конец I полугодия	Конец уч. года
<p>I. Теоретическая подготовка ребенка:</p> <p>1.1. Теоретические знания:</p> <p>а) История возникновения и развития баскетбола</p> <p>б) Правила безопасности при занятиях баскетболом</p> <p>в) Значение ОФП в подготовке</p> <p>г) Значение технической подготовки баскетболиста</p> <p>д) Правила игры</p> <p>е) Значение тактической подготовки</p> <p>ж) Методы и средства ОФП</p> <p>1.2. Владение специальной терминологией</p>				
<p>II. Практическая подготовка ребенка</p> <p>1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой:</p> <p>а) Общеразвивающие упражнения</p> <p>б) Спортивные подвижные игры</p> <p>в) Упражнения на развитие силы</p> <p>г) Упражнения на развитие быстроты</p> <p>д) Упражнения на развитие специальной ловкости</p> <p>д) Упражнения на развитие выносливости</p> <p>е) Упражнения ОФП</p> <p>ж) Упражнения СФП</p> <p>2. Владение специальным оборудованием и оснащением</p>				
<p>III. Общеучебные умения и навыки</p> <p>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</p> <p>а) умение подбирать и анализировать специальную спортивную литературу</p> <p>б) умение пользоваться компьютерными источниками информации</p> <p>1. Учебно-коммуникативные умения:</p> <p>а) умение слушать и слышать педагога</p> <p>2. Учебно-организационные умения и навыки:</p> <p>а) умение организовать свое рабочее место</p> <p>б) навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p> <p>в) умение аккуратно выполнять тренировочную работу</p>				
<p>IV. Предметные достижения обучающегося:</p> <p>● На уровне детского объединения (секции)</p>				

<ul style="list-style-type: none"> ● На уровне школы (по линии дополнительного образования) ● На уровне района, города ● На республиканском, международном уровне 				
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Приложение №2

Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачёта каждый учащийся демонстрирует свои физические качества.

Учащиеся, успешно освоившие программу участвуют в окружных соревнованиях.

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

№	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с введением мяча (сек)	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для обучающихся в секции «Баскетбол». Формы проверки результативности образовательного процесса: зачёт на знание теоретических вопросов; прохождение специализированных тестов.

Оценивание общефизической подготовки

1. Бег 30 м 6 х 5 м.

На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

3. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный Показатель
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	
2	Бег 30 м (6 х 5) (с)	
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	
4	Прыжок в длину с места (см)	
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя в прыжке с места	