

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н. Дехтяренко»

Рассмотрено  
на заседании  
методического совета  
Протокол № 1 от 23.08.2023 года

Утверждено  
приказом директора  
№ 169 от 30.08.2023 года

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности**

**«Учимся спортивным играм»**

направленность: *спортивно-оздоровительная*

*4 класс*

Срок реализации:

1 год,  
34 часа

Автор-составитель программы:  
Ильина Ольга Александровна,  
учитель физической культуры

п. Демянск

2023 – 2024 учебный год

## Пояснительная записка

### Нормативно-правовая основа рабочей программы

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций»; (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);
- Основной образовательной программы начального общего образования;
- Рабочей программы воспитания.

**Направленность программы.** Программа «Учимся спортивным играм» направлена на укрепление здоровья, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга младших школьников, что предполагает:

- развитие физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма детей,
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям на основе базовых спортивных игр: лапты, волейбола, пионербола,
- организацию досуга младших школьников,
- улучшение эмоционального состояния ребенка,
- формирование коммуникативных навыков младших школьников.

Целевая группа программы – учащиеся 9-11 лет (4 класс).

Реализация программы предусмотрена в течение 1 года. Рассчитана программа на 34 часа, с периодичностью занятий по 1 часу 1 раз в неделю.

**Актуальность программы.** Федеральные Государственные образовательные стандарты в начальной школе реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. В этом ряду физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом ФГОС по физической культуре в начальной школе является развитие двигательной деятельности ребенка с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Данная программа разработана с учетом этих особенностей. Анализ отечественных и зарубежных публикаций о подвижных, в том числе и спортивных играх позволяет

рассматривать их как осмысленную деятельность, направленную на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. В них проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованных с коллективными действиями. В связи с этим раздел спортивных игр в программах начальной школы на внеклассных занятиях по физической культуре следует рассматривать как один из наиболее важных «непрофильных» разделов в системе физического воспитания младших школьников, а умение использовать элементы спортивных игр и игровой метод во внеурочной работе по физической культуре с детьми 9 – 11 лет как один из основных компонентов профессионально-педагогической деятельности.

Именно поэтому в целях физического совершенствования детей и организации их активного досуга разработано программно-методическое обеспечение педагогического процесса в начальной школе, которое призвано способствовать повышению педагогического мастерства учителя на базе овладения игровым методом.

Многие психологи, дидакты и методисты занимались проблемой здоровьесбережения и организации активного отдыха детей на внеурочных занятиях физической культурой в рамках концепции начального школьного образования. Некоторые из них и в настоящее время имеют довольно разные толкования и решения.

Сегодня уже многие учителя физкультуры, занимающиеся с младшими школьниками, достаточно ясно осознают потенциал и богатство возможностей, представляемых спортивными играми системе спортивной тренировки. Появляется все больше методических материалов, однако нередко такие разработки недостаточное внимание уделяют собственно методическим аспектам использования элементов таких спортивных игр как лапта, пионербол и волейбол для физического развития младшего школьника.

**Новизна программы** состоит в том, что она выявляет не только ресурсы здоровьесбережения и развития физических качеств младших школьников, но и потенциал раздела «Спортивные игры» как средства физического развития, средства формирования личностных качеств и организации активного отдыха детей на внеурочных занятиях физической культурой.

**Педагогическая целесообразность** представленной программы очевидна. Она заключается в том, что в рамках реализации ФГОС на материале лапты, пионербола и волейбола происходит:

1. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

2. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

3. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

4. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Разработанная программа, во-первых, основана на понимании уникальности каждого периода возрастного развития, во-вторых, построена с учетом основных возможностей и потребностей каждой возрастной стадии развития.

**Цели программы:**

укрепление здоровья младших школьников посредством обучения спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта путем организации активного досуга и отдыха детей.

**Задачи программы:**

- сформировать общее представление о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- познакомить с основными правилами спортивных игр (лапта, пионербол, волейбол);
- обучить основным техническим действиям спортивных игр (прием мяча, передача/подача мяча, стойки и др.)
- обучить простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности.

**Принципы реализации программы:**

- соблюдение принципа вариативности, обосновывающего планирование занятий в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (общеобразовательная школа);
- соблюдение принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение заданий в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование занятий в логике поэтапного перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

- представление о значении физической культуры в жизни человека, ее роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- наличие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- знание основных правил спортивных игр (лапта, пионербол, волейбол);
- умение выполнять основные технические действия спортивных игр (прием мяча, передача/подача мяча, стойки и др.)
- умение осуществлять контроль физической нагрузки, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности.
- повышение физической выносливости младших школьников (методика определения уровня физической выносливости М.М. Синайского и В.Б. Балашова);
- улучшение уровня реагирующей способности младших школьников (методика С.А. Думанина).

**Личностные результаты**

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

**Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

**Формы проведения занятий:**

- теоретические занятия,
- игры,
- соревнования,
- групповые и индивидуальные тренировки,
- зачеты,
- тестирование.

**Формы подведения итогов:**

- диагностика младших школьников по указанным выше методикам;
- анализ полученных результатов;
- соревнование;
- зачет;
- тестирование.

**Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе курса внеурочной деятельности «Учимся спортивным играм».**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Учимся спортивным играм» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания Демянской средней школы.

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности «Учимся спортивным играм» реализуется через :

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности

- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе

- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.

- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

#### **Учебно-тематический план.**

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы организации	Виды деятельности
1.	Понятие спортивные игры (лапта, пионербол, волейбол). Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.	0,5		0,5	групповая	Лекция, тренировки, практикум
2.	Выполнения самостоятельных занятий общей физической подготовки.	0,5	2	2,5	групповая / индивидуальная	тренировки, практикумы,
3.	Упражнения на развитие быстроты и выносливости. Подводящие подвижные игры для игр (лапта, пионербол, волейбол)	0,5	7	7,5	групповая/ индивидуальная	тренировки, практикум
4.	Упражнения и специальные подводящие игры на развитие скоростно-силовых качеств.	0,5	7	7,5	групповая/ индивидуальная	тренировки, практикумы
5.	Упражнения и специальные подводящие игры на развитие ловкости и координации	0,5	6	6,5	групповая/ индивидуальная	лекции, практикумы, тренировки

	движений.					
6.	Командные игры, соревнования	0,5	9	9,5	групповая	соревнования
<b>Итого</b>		3	31	34		

### Содержание программы

#### 1. Понятие спортивные игры. Виды спортивных игр. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.

Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.

#### 2. Выполнения самостоятельных занятий общей физической подготовки.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частота сердечных сокращений «до», «во время» и «после» нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

- \* гигиенические требования к местам проведения занятий;
- \* режим дня и питания с учетом занятий спортом;
- \* гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, инвентарю;
- \* понятие о травмах, их профилактика;
- \* подбор упражнений для самостоятельных занятий.

#### 3. Упражнения на развитие быстроты и выносливости. Подводящие подвижные игры.

бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с пробеганием отрезка длиной до 20 м.  
бег:

- бег на скорость 30 м.
- челночный бег 3 x 10 м с высокого старта

выносливость:

- бег до 1000 м. без учета времени
- 6-минутный бег
- прыжки через скакалку

прыжки на месте (на одной ноге с поворотом влево и вправо), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места; с запрыгиванием на горку из матов и спрыгивание с нее.

подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами аэробики»:

«Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

#### 4. Упражнения и специальные подводящие игры на развитие скоростно-силовых качеств.

броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; метание теннисных мячей на дальность.

общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движения.

общеразвивающие упражнения без предметов, с набивными мячами (1 кг), гантелями (1-2 кг); прыжки.

прыжки в длину с места, с разбега 2-5 шагов, прыжки в высоту с разбега.

5. Упражнения и специальные подводящие игры на развитие ловкости и координации движений.

ловля, передача, броски ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.  
метание малого мяча с места правой, затем левой рукой с расстояния 3-4 м. по горизонтальной линии, в цель, на заданное расстояние; набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками, броски и ловля большого мяча (в парах)

жонглирование мячом.

акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись лежа сзади, сидя на пятках, углом; группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из сидя в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

гибкость.

общеразвивающие упражнения в парах

общеразвивающие упражнения с предметами.

упражнения с набивными мячами 1 кг)

различные наклоны, прогибы из разных исходных положений, махи ногами.

6. Командные игры, соревнования.

Подвижные игры на развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, скоростно-силовых качеств)

Подвижные игры и упражнения, предлагаемые для занятий с младшими школьникам 10 – 11 лет на внеклассных занятиях физической культурой по программе «Учимся спортивным играм».

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВЕ ЛАПТЫ

Упражнения

1. Ходьба обычная, круговые движения прямыми и согнутыми руками, рывковые движения, сжимание пальцев в кулак.

2. В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения плечами.

3. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх в сочетании с различными перемещениями: ходьба, бег, скрестные шаги.

4. Быстрое передвижение на согнутых ногах, в приседе, прыжки в приседе с продвижением вперед.

5. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне спортсмен делает ускорение и, обогнав колонну, бежит впереди. Затем обгон начинает следующий и т.д..

6. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь. То же с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев рук и круговыми движениями рук.

7. В положении стойки на лопатках разнонаправленные движения прямыми ногами вперед, назад; одновременное и поочередное сгибание ног.

8. Подскоки на двух ногах: ноги вместе, врозь, правая впереди, левая впереди и т. д..

9. По зрительному сигналу бег 10-15 м из различных исходных положений: стоя, сидя - лицом и спиной к стартовой линии, лежа - головой и ногами к стартовой линии.

10. Бег с максимальной скоростью, обегая стойки, набивные мячи и т.п. (4 мин).

11. Челночный бег 20-30 м, отрезки 5-10 м, 3-4 серии.

12. То же с двумя набивными мячами в руках, 2 серии.

Игры

«День и ночь». Две команды (одна «День», другая «Ночь») выстраиваются в две шеренги у линии кона (дома) на расстоянии 2-3 м одна от другой. Педагог называет одну или другую команду, игроки названной команды стараются догнать и осалить игроков другой



команды, которые убегают за контрольную линию. Игра усложняется тем, что сигналы подают зрительные, противники стоят друг к другу спиной, сидят, лежат и т. п. Подсчитывается количество осаленных игроков.

«Вызов». Две команды стоят в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 12-15 м. Игрок одной команды направляется к команде противника, игроки которой вытягивают вперед одну руку. Вызывающий три раза касается ладоней противника, после третьего касания убегает, а «вызванный» игрок стремится его догнать. Если догнал, вызывающий идет к нему в «плен», если не догнал - сам идет в «плен». Команда продолжает вызывать противников до тех пор, пока ее игрок не попадет в «плен». Если игрок, имеющий «пленного», сам попадает в «плен», его «пленный» освобождается и снова принимает участие в игре. Побеждает команда, имеющая большее число «пленных» (за определенное время) или взявшая в «плен» всю команду противника.

«Лови мяч». Две-три команды выстраиваются в колонну по одному на расстоянии от колонн начерчены круги. По сигналу первые игроки команд с набивным мячом бегут в круг, поворачиваются к колонне и бросают мяч вторым игрокам, а сами бегут в колонну и т.д. Побеждает команда, раньше закончившая упражнение; первый игрок, поймав мяч от последнего, поднимает его вверх.

«Катающаяся мишень». Занимающихся делят на две команды, которые располагаются за линиями в 2 м от лицевых линий. В центре устанавливается футбольный мяч, в руках играющих теннисные мячи. По сигналу тренера игроки обеих команд, бросая теннисные мячи, стараются закатить футбольный мяч на сторону противника за контрольную отметку (очко). Разыгрывается 5-10 очков.

«Игра в нападении» ( в «городе»).

Цель – с помощью перебежек заработать как можно большее количество очков, в то же время не давая возможности соперникам набирать очки ловлей «свечей» (мячей, пойманных с лёту).

Тактические умения в игре:

1) сделать правильную расстановку игроков на удар в зависимости от общего плана игры;

2) выбрать верный способ и направление удара;

Поводом для выбора определённого удара могут быть:

а) ошибки в расстановке на «поле» игроков команды соперников (неприкрытое пространство),

б) расчет на мощный и дальний удар у игроков, которые им обладают,

в) удар на игрока, плохо ловящего мяч,

г) удар в ближний угол площадки, в случае если партнеры стартуют с линии «города»

д) дальний удар для возвращения своих игроков из-за противоположной лицевой линии

3) уметь вовремя начать перебежку после удара, после броска соперников или при возврате мяча в «город» соперниками;

4) уметь определять направление бега при перебежке, меняя его и уходя от мяча при передачах соперников;

5) при перебежке уметь вовремя оттянуть на себя игрока соперников с мячом, идущего на осаливание, чтобы дать возможность своим игрокам, несущим очки, вернуться в «город».

«Игра в обороне» ( в «поле»).

Цель - ловля мяча слёту («свеча»), набрать как можно большее количество очков, не давая соперникам совершить перебежку или после осаливания противников самим перейти в «город».

Тактические умения:

1) уметь сделать правильную расстановку игроков на площадке в зависимости от конкретной складывающейся ситуации и возможностей бьющего в данный момент игрока;

2) уметь своевременно и в нужном направлении выполнить передачу партнёрам при перехвате игрока соперников;

3) уметь правильно передвигаться (в нужном направлении) на площадке в зависимости от складывающейся ситуации;

4) быстро и правильно решать задачу: бросать – не бросать, в зависимости от конкретной ситуации;

5) уметь правильно выбрать момент осаливания;

6) уметь выбрать направление ухода с площадки после осаливания соперников;

Непрерывность и внезапность изменения игровых ситуаций в спортивной лапте, зависимость командного успеха от самостоятельности и эффективности действий отдельных игроков неперенным условием выдвигают проявление таких качеств, как сообразительность, инициатива, творчество.

## ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВЕ ПИОНЕРБОЛА

### Упражнения

1. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.
2. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
3. Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.
4. Челночный бег; бег с горки в максимальном темпе.
5. Ускорение из разных исходных положений.
6. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
7. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
8. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).
9. Бег на дистанцию до 400 м.
10. Равномерный 6-минутный бег.
11. Передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.
12. Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

### Игры

#### «Гонка мячей по кругу»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. По свистку все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч. В финале раздаётся свисток и показывается жест, означающий окончание игры.

#### «10 передач»

Дети становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга. У каждой тройки по мячу. По свистку они передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его. Побеждает тройка, быстрее сделавшая 10 передач мяча без падения его на землю. Игра останавливается свистком. Победителя игры определяют по жесту судьи - взмах руки в сторону выигравшей тройки.

#### «Кого назвали, тот и ловит»

Дети становятся в круг, в центре которого стоит ребенок с мячом (см. рисунок 4 во вложенном файле). Он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен поймать мяч, не уронить его. После этого поймавший мяч становится в центр круга. Выигрывает тот, кто ни разу не уронил мяч или, если таковых нет, тот, кто уронил его

наименьшее количество раз. В случае если ребенок не смог поймать мяч, раздается свисток и показывается жест - согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу.

«Мяч капитану»

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2-3 м от нее. По свистку судьи капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Выигрывает команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, он должен сбегать за ним, вернуться на свое место и передать мяч капитану. Игра останавливается свистком. Команда-победитель определяется по жесту - взмах руки в сторону выигравшей тройки.

«Мяч через сетку»

Дети становятся парами напротив друг другу и по свистку выполняют передачи через сетку (веревку) разными способами, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, выполнившая наибольшее количество передач мяча без падения его на землю. В финале раздается свисток и показывается жест, означающий окончание игры.

«Горячий мяч»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По свистку они выполняют быстрые передачи мяча друг другу (кроме соседних игроков) любым способом. Если игрок долго держит мяч (по усмотрению судьи), то он выбывает из игры (раздается свисток и судья показывает жест - согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу). Игра идет до тех пор, пока не останется один ловкий игрок (жест судьи в сторону победителя). Окончание игры сопровождается продолжительным свистком и жестом скрещение рук над головой.

«Попробуй, отними»

Дети располагаются по кругу на расстояние вытянутых рук. Выбирают водящего, который выходит в середину круга. Стоящие игроки в кругу начинают перебрасывать между собой волейбольный мяч. Выполнять передачу соседним игрокам запрещается. Водящий старается перехватить мяч, находящийся в воздухе или хотя бы дотронуться до мяча рукой. Если водящему удалось это сделать, на его место идет тот игрок, который последним бросил мяч, а водящий становится в круг (раздается свисток и судья показывает жест - переход игроков). Победителями становятся те игроки, которые ни разу не оказались на месте водящего.

Окончание игры сопровождается продолжительным свистком и жестом скрещение рук над головой.

## ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВЕ ВОЛЕЙБОЛА

Упражнения

1. Принять положение стойки с выставленной вперед левой ногой. Выполнить в стойке выпад влево, вправо, шаг вперед, назад. Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнить действия с мячом.

2. В стойке выполнять перемещения бегом в одну, другую сторону, вперед, назад на расстояние 3-5 м. Имитировать передачу мяча после остановки.

3. В стойке выполнить перемещение скачками и выпадами. Имитировать передачу мяча после остановки.

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой и поймать его обеими руками на уровне лица. Руки перед ловлей принимают форму мяча.

5. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой и поймать его обеими руками и одновременно начать разгибание ног, затем рук, имитируя передачу.

6. В парах первый игрок набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и, имитирует передачу, последовательно разгибая ноги и руки.

7. Стоя у стены, учащиеся выполняют одну верхнюю передачу в стену собственного набрасывания, затем ловят мяч. Количество передач постепенно увеличивается.

8. В парах игроки направляют мяч друг другу верхней передачей, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу.

9. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи.

10. В парах выполнить верхние передачи мяча, направляя их в стороны от игрока. Перемещаться к мячу приставными шагами, выполнять выпады.

11. Передачи мяча над собой, не выходя из круга радиусом 2 м. Высота передачи 1-2 м. Сопровождать передачу кистями рук.

12. Передачи в парах, двигаясь приставными шагами по длине спортивного зала.

13. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

14. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

15. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Игры

«Точно водящему»

Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1 – 3 водящих с мячами, которые поочередно набрасывают мяч игрокам, перемещающимся по кругу приставными шагами. В момент получения мяча необходимо остановиться, точно выполняя передачу сверху двумя руками водящему.

«Свеча»

На площадке рисуют круг диаметром 2 м, в центр кладут мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют 10 передач мяча сверху над собой на высоту не менее 2 м. За недостаточную высоту или выход за рамки круга начисляются штрафные очки. Побеждает игрок, получивший меньше штрафных очков.

«Кто точнее»

Команды выстраиваются в колонну по одному в 5 м от стены, на которой в 3 м от пола нарисован квадрат размером 2х2 м. Игроки по очереди выполняют передачи мяча снизу и сверху двумя руками, стремясь попасть мячом в квадрат, затем уходят в конец своей колонны. Побеждает команда, выполнившая больше попаданий.

«Обстрел чужого поля»

На боковых линиях площадки нанесены два круга диаметром 2 м один напротив другого. Поочередно игроки входят в круг и выполняют передачу мяча снизу и сверху, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, игрок получает штрафное очко. Игра ведется на время. Побеждает ученик, набравший меньше штрафных очков.

«Мяч в воздухе». Вариант 1.

Игра проводится на малой (дополнительной) площадке. С места подачи игрок подбрасывает мяч вверх и двумя руками сверху выполняет передачу через сетку. Игрок другой команды, поймав мяч, может сразу вернуть его обратно или сделать передачу своему партнеру, но для этого он должен подбросить мяч вверх и двумя руками сверху сделать передачу. Тот не имеет права ловить мяч, а может только двумя руками сверху или снизу сделать передачу на сторону противника.

«Мяч в воздухе». Вариант 2.

Игра начинается с нижней прямой подачи. Игроки противника имеют право только отбить мяч или обратно через сетку, или своим партнерам. Игрок, принимающий его, имеет право сделать 2 касания подряд, а количество передач партнерам не ограничено.

«Двумя мячами»

Площадкой служит весь спортивный зал. Игра начинается одновременным броском мячей с двух противоположных сторон на сторону противника. Поймав мяч, игроки должны

быстро вернуть мяч на сторону противника. Если на стороне команды оказалось два мяча, то противник получает 1 очко.

«Одним мячом»

Участвуют две команды. Игрок двумя руками из-за головы бросает мяч на противоположную сторону площадки. Его соперник, поймав мяч, может бросить его обратно или сделать передачу другому своему парт-неру, а тот, в свою очередь, – сделать еще одну передачу или бросить мяч на сторону противника.

Если игроки не поймают мяч, и он ударится в пол на их площадке, то другая команда получает 1 очко. Если мяч не перелетает через сетку, или участники команды делают на своей стороне больше трех касаний, или мяч, никого не задевая, не попадает в площадку противника, то их соперники получают 1 очко и право на подачу.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Исторические и национальные основы.	групповая, беседа	1	презентация
2	Развитие скоростных качеств: бег из различных исходных положений, челночный бег с огибанием стоек, с набивными мячами. Игры «День и ночь», «Вызов».	групповая, игровая	1	<a href="https://infourok.ru/igrovie-uprazhneniya-dlya-razvitiya-skorostnih-sposobnostey-basketbolistov-1119344.html">https://infourok.ru/igrovie-uprazhneniya-dlya-razvitiya-skorostnih-sposobnostey-basketbolistov-1119344.html</a>
3	Развитие скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча, многоскоки попеременно на каждой ноге. Игра «Катающаяся мишень»	групповая	1	<a href="https://infourok.ru/igrovie-uprazhneniya-dlya-razvitiya-skorostnih-sposobnostey-basketbolistov-1119344.html">https://infourok.ru/igrovie-uprazhneniya-dlya-razvitiya-skorostnih-sposobnostey-basketbolistov-1119344.html</a>
4	Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.	групповая, соревнования	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalna-ya-shkola/fizkultura/2019/04/20/sovershenstvovanie-tehniki-vladeniya-myacha-pri-vypolnenii-0">https://nsportal.ru/nachalna-ya-shkola/fizkultura/2019/04/20/sovershenstvovanie-tehniki-vladeniya-myacha-pri-vypolnenii-0</a>
5	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу».	групповая, соревнования	1	<a href="https://multiurok.ru/files/vidy-i-sposoby-udarov-v-russkoi-lapte.html">https://multiurok.ru/files/vidy-i-sposoby-udarov-v-russkoi-lapte.html</a> презентация
6	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу».	групповая, соревнования	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-vivy-i-sposoby-udarov-bitov-v-igre-russkaya-lapta-4272009.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-vivy-i-sposoby-udarov-bitov-v-igre-russkaya-lapta-4272009.html</a>
7	Стойка игрока. Передвижение игроков. Владение стойкой и	групповая	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-stojki-i-">https://infourok.ru/prezentaciya-stojki-i-</a>

	движением			<a href="http://peredvizheniya-v-basketbole-4992986.html">peredvizheniya-v-basketbole-4992986.html</a>
8	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель.	групповая	1	<a href="https://infourok.ru/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osvoeniye-tehniki-lovli-i-peredach-myacha-na-meste-i-v-dvizhenii-klass-3780299.html">https://infourok.ru/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osvoeniye-tehniki-lovli-i-peredach-myacha-na-meste-i-v-dvizhenii-klass-3780299.html</a>
9	Практическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении («город»), («поле»).	групповая	1	<a href="https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-zanimaiushchikhsia-tekhnikе-i.html">https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-zanimaiushchikhsia-tekhnikе-i.html</a>
10	Практическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении («город»), («поле»).	групповая	1	<a href="https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-zanimaiushchikhsia-tekhnikе-i.html">https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-zanimaiushchikhsia-tekhnikе-i.html</a>
11	Практика игры в русскую лапту. Практика игры в обороне и нападении.	групповая	1	<a href="https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-zanimaiushchikhsia-tekhnikе-i.html">https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-zanimaiushchikhsia-tekhnikе-i.html</a>
12	Инструкция по технике безопасности. Подвижные игры «Вышибалы», «Мяч вверх».	групповая, соревнования	1	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/01/19/pravila-obucheniya-igre-v-vyshibaly">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/01/19/pravila-obucheniya-igre-v-vyshibaly</a>
13	Комплекс упражнения с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	групповая	1	<a href="https://infourok.ru/master-klass-na-temu-raznoobraznye-uprazhneniya-so-skakalkoj-i-myachom-5189005.html">https://infourok.ru/master-klass-na-temu-raznoobraznye-uprazhneniya-so-skakalkoj-i-myachom-5189005.html</a>
14	Комплекс упражнения с мячами. Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	групповая	1	<a href="https://obuchonok.ru/node/2673">https://obuchonok.ru/node/2673</a>
15	Комплекс упражнения с мячами. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	групповая, соревнования	1	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/533057">https://urok.1sept.ru/articles/533057</a>
16	Комплекс упражнения с мячами. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол	групповая, соревнования	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/06/10/prezentatsiya-po-pionerbolu-dlya-4-klassa">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/06/10/prezentatsiya-po-pionerbolu-dlya-4-klassa</a>
17	Подготовка к турниру. Комплекс упражнения с мячами.	групповая	1	<a href="https://multiurok.ru/blog/kompleks-obshcherazvivaiushchikh-">https://multiurok.ru/blog/kompleks-obshcherazvivaiushchikh-</a>

				<a href="http://uprazhnenii-s-miachom.html">uprazhnenii-s-miachom.html</a>
18	Турнир по пионерболу.	групповая	1	презентация
19	Комплекс упражнений с набивными мячами. Прыжковые упражнения. Пионербол.	групповая, соревнования	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/20/obshcherazvivayushchie-uprazhneniya-s-nabivnymi">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/20/obshcherazvivayushchie-uprazhneniya-s-nabivnymi</a>
20	Комплекс упражнений с набивными мячами. Прыжковые упражнения. Пионербол.	групповая, соревнования	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/10/30/uprazhneniya-dlya-trenirovki-pryzhkov">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/10/30/uprazhneniya-dlya-trenirovki-pryzhkov</a>
21	Комплекс упражнений со скакалкой. Эстафеты с мячом. Пионербол.	групповая, соревнования	1	<a href="https://multiurok.ru/files/kompleks-obshcherazvivaiushchikh-uprazhnenii-so-1.html">https://multiurok.ru/files/kompleks-obshcherazvivaiushchikh-uprazhnenii-so-1.html</a>
22	Турнир по пионерболу.	групповая	1	презентация
23	Стойка и перемещение. Основная, низкая, ходьба, бег.	групповая, соревнования	1	<a href="https://multiurok.ru/files/kompleks-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii-v-.html">https://multiurok.ru/files/kompleks-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii-v-.html</a>
24	Перемещения и стойки. Приём сверху двумя руками. Приём мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м.)	групповая, соревнования	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/rasnoe/library/2017/09/07/kompleks-uprazhneniy-dlya-obucheniya-igre-v-voleybol">https://nsportal.ru/shkola/rasnoe/library/2017/09/07/kompleks-uprazhneniy-dlya-obucheniya-igre-v-voleybol</a>
25	Стойка. Перемещение волейболиста. Подводящие упражнения для приёма, передач, подач.	групповая	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/rasnoe/library/2017/09/07/kompleks-uprazhneniy-dlya-obucheniya-igre-v-voleybol">https://nsportal.ru/shkola/rasnoe/library/2017/09/07/kompleks-uprazhneniy-dlya-obucheniya-igre-v-voleybol</a>
26	Приём снизу двумя руками. Приём брошенного мяча партнером на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	групповая	1	<a href="https://infourok.ru/podgotovitelnie-i-podvodyaschie-uprazhneniya-igri-v-voleybol-3842419.html">https://infourok.ru/podgotovitelnie-i-podvodyaschie-uprazhneniya-igri-v-voleybol-3842419.html</a>
27	Передача мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача.	групповая	1	<a href="https://infourok.ru/podgotovitelnie-i-podvodyaschie-uprazhneniya-igri-v-voleybol-3842419.html">https://infourok.ru/podgotovitelnie-i-podvodyaschie-uprazhneniya-igri-v-voleybol-3842419.html</a>
28	Передача мяча сверху двумя руками, над собой на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	групповая, соревнования	1	<a href="https://infourok.ru/standartnie-uprazhneniya-na-urokah-fizkulturi-3681350.html">https://infourok.ru/standartnie-uprazhneniya-na-urokah-fizkulturi-3681350.html</a>

29	Передача мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача.	групповая	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/25/igr-y-i-igrovye-uprazhneniya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/25/igr-y-i-igrovye-uprazhneniya</a>
30	Передача мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая подача.	групповая	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/25/igr-y-i-igrovye-uprazhneniya">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/25/igr-y-i-igrovye-uprazhneniya</a>
31	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Эстафеты. П/и «Волейбольная лапта».	групповая, соревнования	1	<a href="https://kopilka.edu-eao.ru/kompleksy-uprazhnenij-krugovoj-trenirovki-v-1-4-5-8-9-11-klassah/">https://kopilka.edu-eao.ru/kompleksy-uprazhnenij-krugovoj-trenirovki-v-1-4-5-8-9-11-klassah/</a>
32	Передача мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая подача.	групповая	1	<a href="https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokakh-fizicheskoy-kultury-1-4-klass-4281900.html">https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokakh-fizicheskoy-kultury-1-4-klass-4281900.html</a>
33	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости и скоростных качеств.	групповая, соревнования, тестирование	1	<a href="https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html">https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html</a>
34	Игры – эстафеты на развитие общей физической подготовки.	групповая, соревнования	1	<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/70554-sportivnoe-meropriyatie-igra-igry-estafety-1-4-klass.html">https://uchitelya.com/fizkultura/70554-sportivnoe-meropriyatie-igra-igry-estafety-1-4-klass.html</a>

### Методическое обеспечение

Реализуя представленную программу, необходимо акцентировать внимание на реализации потенциальных возможностей, ресурсов личности ребенка как «саморазвивающейся системы».

Согласно основным положениям дидактики, на занятиях должны быть созданы максимально комфортные педагогические условия:

- климат доверия в отношениях между учителем и учениками,
- создание ситуации «психологической свободы»,
- «открытость» школьников опыту воображения;
- лично-ориентированное общение.
- посещение соревнований по видам спорта (лапта, пионербол, волейбол).

### Использованная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: Владос, 2007. - 406 с.
2. Андреев С.Е. Спортивная лапта. Техничко-тактическая характеристика игры. Методика обучения. – СПб, 2002. - 58 с.



3. Ежов С.А. От пионербола к волейболу. 10 подводящих игр и упражнений. – Киров: Буквица, 2011. - 34 с.
4. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. - М.: Знание, 2007. — С. 54 —56.
5. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Спорт, 2004. - 80 с.
6. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. – М.: Олимпия, 2007. -56 с.
7. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Академия, 2008. - 360 с.
8. Яковлев В. Г., Гринецкий А. Подвижные игры для детей. - М.: АСТ, 2008. - 120 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

#### МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ М.М. СИНАЙСКОГО И В.Б. БАЛАШОВА

Физическую выносливость определяют с помощью формулы, предложенной проф. М.М. Синайским, В.Б. Балашовым.

Обследуемому предлагают выполнить физическую работу в виде восхождений на ступеньку в течении 4 мин., высотой 33 см с частотой 25 раз в 1 мин.

Формула теста:

$$PWC170 = W * (170-56) / (ЧСС1-56),$$

где:

ЧСС1 – ЧСС при работе,

W (мощность нагрузки) = h (высота ступеньки 33см.) \* 25 (подъемов) \* 1,3 (коэффициент уступающей работы).

Относительные значения показателя PWC 170 у детей 10 – 11 лет:

- ниже среднего показателя – меньше 11 кгм/мин.кг.,
- средний показатель – 11 – 15 кгм/мин.кг,
- выше среднего – больше 15 кгм/мин.кг.

#### МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РЕАГИРУЮЩЕЙ СПОСОБНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С.А. ДУМАНИНА

Схема тестирования: Исходное положение испытуемого: стойка, сильнейшая рука согнута в локтевом суставе (угол 90°), ладонью внутрь, пальцы выпрямлены. Экспериментатор устанавливает линейку длиной 40 см на расстоянии 1 – 2 см от ладони параллельно ее плоскости. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего (наружного) края ладони. Экспериментатор без сигнала отпускает линейку. Перед испытуемым стоит задача как можно быстрее поймать падающую линейку. Измеряется расстояние в сантиметрах от нулевой отметки до нижнего края ладони. Определяется средний результат из трех попыток. Далее используется следующий ключ:

- от 0 до 10 см – высокий уровень,
- от 10 до 25 см – средний уровень,
- от 25 до 40 см – низкий уровень реагирующей способности.

#### Контрольные нормативы.

№	физические способности	контрольные упражнения, тест	возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Скоростные.	Бег 30 м ( <i>сек</i> )	7 л.	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8 л.	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9 л.	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9- 6,0	5,3
			10 л.	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5- 5,6	5,2
2.	Координационные.	Челночный бег 3x10 м ( <i>сек</i> )	7 л.	11,2 и выше	10,8- 10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3- 10,6	10,2 и ниже
			8 л.	10,4	10,0- 9,5	9,1	11,2	10,7- 10,1	9,7
			9 л.	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,5- 9,7	9,3
			10 л.	9,9	9,5-9,0	8,6	10,11	10,0- 9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые.	Прыжок в длину с места ( <i>см</i> )	7 л.	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110- 130	150 и выше
			8 л.	110	125- 145	165	90	120- 140	155
			9 л.	120	130- 150	175	110	135- 150	160
			10 л.	130	140- 160	185	120	140- 150	170
4.	Выносливость.	Бег 6 мин ( <i>м</i> )	7 л.	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600- 800	900 и выше
			8 л.	750	800- 950	1150 ...	550...	650- 850	950...
			9 л.	800	850- 1000	1200 ...	600...	700- 900	1000 ...
			10 л.	850	900- 1050	1250 ...	650...	750- 950	1050 ...
5.	Гибкость.	Наклон вперед из положения «сидя» ( <i>см</i> )	7 л.	1 выше	3-5	10 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
			8 л.	1 выше	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
			9 л.	1 выше	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и выше
			10 л.	2 выше	4-6	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0 и выше

б.	Силовые.	Подтягивание м. – из вися на высокой перекладине д. –на низкой перекладине из виса лежа (раз)	7 л.	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8л.	1	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
			9 л.	1	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
			10 л.	1	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше