

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад №178» г. Перми

РАССМОТРЕНА:

Педагогическим советом
Протокол от 18.12.2017 г. № 2

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего
от 18.12.2017 г. № 166/3

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Школа мяча»**

Возраст: 3-7 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы:
Попова Мария Федоровна –
воспитатель

Пермь
2017

Пояснительная записка

Актуальность программы

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

Данная образовательная программа направлена на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия и используется на дополнительных физкультурных занятиях спортивного кружка «Школа мяча» с дошкольниками 3 – 7 лет. Программа «Школа мяча» включает в себя обучение спортивным играм: футбол, баскетбол, бадминтон, теннис, пионербол, которое будет содействовать физическому, интеллектуальному, нравственному развитию ребенка.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание реализовать себя в движении;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

Новизна программы:

- Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы.
- Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения.
- Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений: с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом, туристические игры «В поисках сокровищ».
- Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Цель: обучение детей игре в баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, освоение техники игры.

Задачи:

Образовательные:

- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно – силовые, и координационные способности;
- Дать детям представление о сущности игры в баскетбол, футбол, теннис, бадминтон ее правилах (ведение мяча двумя и одной рукой, передача мяча в статическом положении и при движении, броски в щит и корзину, удары по воротам, жонглирование мячом и т.д.);

Оздоровительные:

- Формировать правильную осанку;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Способствовать оптимизации роста и развития опорно - двигательного аппарата.

Воспитательные:

- Воспитание здоровой личности, способной сохранять свое здоровье.
- Развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- Развивать умение ориентироваться на площадке, на местности находить удобное место для ведения игры.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Возраст детей: 3- 7 лет.

Срок реализации программы: 1 год (дети 3-4 лет, дети 4-5 лет, дети – 5-7 лет).

Формы и режим занятий

В программе предусмотрены различные формы работы с детьми как традиционные, так и нетрадиционные, но в основе занятий элементы спортивных игр.

Занятия подразделяются:

- игровые,
- тренировочные,
- контрольно-проверочные.

Возраст	Количество детей в	Продолжительность
---------	--------------------	-------------------

	группе	1 занятия
3 – 4 лет	15-20 чел.	15 минут
4 – 5 лет	15-20 чел.	20 минут
5 – 7 лет	15-20 чел.	25 минут

**Ожидаемые
результаты
и способы
оценки**

результативности

К концу обучения дети 3-4 лет должны:

- **Знать** о пользе занятий физическими упражнениями;
- **Уметь** выполнять простейшие движения в бросании и ловле мяча;
- **Уметь** выполнять простые элементы с мячом (отбивание);
- **Уметь** удерживать мяч кистями рук.

К концу обучения 4-5 лет должны:

- **Знать** элементы игры в пионербол, элементы баскетбола, футбола;
- **Уметь** выбрать удобное положение при ловле мяча;
- **Уметь** контролировать мяч при ловле руками.

К концу обучения дети 5-7 лет должны:

- **Знать** все способы катания, бросания и ловли мяча;
- **Знать** расстановку игроков по площадке во время игры «Пионербол»;
- **Уметь** передавать мяч друг другу разными способами и ловить мяч;
- **Уметь** подбирать и ловить мяч после отскока от пола;
- **Уметь** играть баскетбол, футбол, бадминтон;
- **Уметь** согласованно выполнять двигательные действия с мячом;
- **Уметь** перебрасывать мяч в произвольном темпе, во время движения в парах.

К концу обучения воспитанники научатся:

- Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола);
- Вести мяч левой и правой рукой;
- Выполнять передачи мяча через сетку с разных расстояний;
- Выполнять подачу мяча через сетку;
- Ловить мяч в падении, двигаться по площадке;
- Играть в баскетбол, пионербол, футбол.

Способы определения их результативности:

Для определения уровня развития физических качеств разработаны задания для тестирования физических качеств дошкольников. А также специальные упражнения для определения умений работы с мячом (передача мяча, отбивание мяча и др.).

Формы подведения итогов реализации программы:

- Проведение итоговых занятий один раз в квартал;
- Спортивные соревнования;
- Спортивные праздники и развлечения;

Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Школа мяча»

Реализация программы для детей в возрасте от 3-х до 4 лет

Периодичность проведения: 2 раз в неделю

Продолжительность 1 НОД (учебного часа): 15 минут

НОД проводится с подгруппой детей 15 -20 человек.

Раздел. Темы	Количество часов	Всего часов
Прокатывание мяча		
Вводное занятие	1	
Прокатывание мяча в воротики	3	
Прокатывание мяча по наклонной гимнастической скамейке	3	
Катание «змейкой» между предметами	2	
итого:		9
Бросание мяча		
Броски мяча по мишеням	8	
Бросание мяча через обручи	4	
Броски мяча с использованием обруча	6	
Броски мяча по кругу	6	
Бросание мяча в цель	6	
итого:		30
Отбивание		
Ведение мяча	3	
Отбивание мяча на месте	6	
итого:		9
Метание		
Метание в цель	4	
Метание вдаль двумя руками из – за головы	4	
Метание мяча вдаль правой и левой рукой	4	
итого:		12
Развлечения (игры, эстафеты)		
Развлечения (игры, эстафеты)	2	2
итого:		62

**Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Школа мяча»
4-5 лет**

Реализация программы для детей в возрасте от 4-х до 5 лет **Периодичность проведения: 2 раз в неделю**

Продолжительность 1 НОД (учебного часа): 20 минут

НОД проводится с подгруппой детей 15-20 человек

месяц		Тема	Количество часов
сентябрь	1	Диагностика. Проверка скоростных качеств (30 м.)	2
	2	Бег на выносливость 250 м.	2
Итого:			4
октябрь	1	Обучение катания мяча в разные направления.	2
	2	Бег на выносливость 250 м.	1
	3	Обучение катания мяча в разные направления.	2
	4	Обучение ловли мяча брошенным педагогом. Прокатывание мяча друг другу. Совершенствование катания мяча в разные направления.	3
Итого:			8
ноябрь	1	Обучение удара мяча об пол с последующей ловлей после отскока. Совершенствование ловли мяча брошенным педагогом.	2
	2	Обучение ловли мяча после броска двумя руками. Совершенствование удара мяча об пол с последующей ловлей после отскока.	3
	3	Обучение передачи мяча в парах в разных и.п. Совершенствование ловли мяча после броска двумя руками.	3
Итого:			8
декабрь	1	Совершенствование ловли мяча после броска двумя руками.	2
	2	Совершенствование удара мяча об пол с последующей ловлей после отскока.	2
	3	Обучение ведения мяча на месте. Совершенствование передачи мяча в парах в разных и.п.	4
Итого:			8
Январь	1	Упражнение «Ровным кругом», ходьба по кругу скользящим шагом.	2
	2	Упражнение «Пройди в ворота», ходьба скользящим шагом, после отталкивания	2

		скольжение и прохождение под воротами.	
Итого:			4
февраль	1	Упражнение «Змейка», прохождение скользящим шагом змейкой.	4
	2	Прохождение дистанции на скорость.	4
		Прохождение дистанции на выносливость.	
Итого:			8
март	1	Обучение мяча в движении. Совершенствование ведения мяча на месте.	2
	2	Совершенствование мяча в движении.	2
	3	Обучение бросков мяча через сетку. Совершенствование мяча в движении.	2
	4	Обучение бросания мяча о стенку с последующим попаданием в обруч. Совершенствование бросков мяча через сетку.	2
Итого:			8
апрель		Обучение игры «Пионербол».	2
		Совершенствование игры «Пионербол».	2
		Обучение прохождение эстафеты по этапам.	2
		Совершенствование прохождение эстафеты по этапам.	2
Итого:			8
май		Обучение встречной эстафеты.	2
		Совершенствование игры «Пионербол».	2
		Совершенствование встречной эстафеты.	2
Итого:			6
Всего:			62

**Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Школа мяча»
5-7 лет**

Реализация программы для детей в возрасте от 5 до 7 лет **Периодичность проведения:** 2 раз в неделю

Продолжительность 1 НОД (учебного часа): 25 минут

НОД проводится с подгруппой детей 15-20 человек

месяц		тема	количество
сентябрь	1	Диагностика. Проверка скоростных качеств (30 м.)	2
	2	Бег на выносливость 300 м.	2
Итого:			4
октябрь	1	Совершенствование ловли брошенного мяча педагогом. Совершенствование броска мяча вниз двумя руками и ловли его после отскока.	2
	2	Совершенствование ловли мяча после броска двумя руками вверх. Продолжать учить играть «Пионербол».	1
	3	Обучение ловли мяча после броска двумя руками вверх, выполнив три хлопка. Продолжать учить играть «Пионербол».	2
	4	Совершенствование ловли мяча после броска двумя руками вверх, выполнив три хлопка. Упражнение «Передача мяча по кругу». Продолжать учить играть «Пионербол».	3
Итого:			8
ноябрь	1	Совершенствование ведение мяча на месте. Упражнение «Передача мяча по кругу». Продолжать учить играть «Пионербол».	2
	2	Совершенствование ведение мяча в движении. Обучение игры «Снайперы».	3
	3	Совершенствование бросания мяча о стенку с последующим попаданием в обруч. Совершенствование игры «Снайперы».	3
Итого:		Совершенствование ловли и передачи мяча от груди. Совершенствование игры «Снайперы».	8
декабрь	1	Обучение удара по неподвижному мячу. Совершенствование игры «Снайперы».	2
	2	Совершенствование удара по неподвижному мячу. Обучение остановки мяча с последующим ударом. Совершенствование игры «Снайперы».	2

	3	Совершенствование остановки мяча с последующим ударом. Обучение ведение мяча «змейкой».	4
Итого:		Игра «футбол мешочком».	8
Январь	1	Соревнования «Пионербол».	2
	2	Соревнования «Снайпера»	2
Итого:			4
февраль	1	Совершенствование ловли мяча брошенного педагогом. «Пионербол»	2
	2	Совершенствование броска мяча о стенку, после отскока мяч попадает в обруч. «Пионербол»	2
	3	Совершенствование ловли и передачи мяча от груди в парах. «Снайпера»	2
	4	«Веселые старты»	2
Итого:			8
март	1	Обучение игры «Городки»	2
	2	Продолжать учить игру «Городки»	2
	3	Продолжать учить игру «Городки»	2
	4	Продолжать учить игру «Городки»	2
Итого:			8
апрель		Совершенствование бросков мяча в корзину. Обучение игры в «Баскетбол».	2
		Совершенствование игры «Баскетбол».	2
		Обучение подачи в «бадминтоне».	
			2
		Упражнение «набивание волана бадминтонной ракеткой».	2
Итого:			8
май		Соревнования «Пионербол».	2
		Соревнования «Снайперы».	2
		Соревнования «Веселые старты».	2
Итого:		Соревнования «Спортивная ярмарка».	6
Всего:			62

Список литературы

1. Вареник Е.Н. Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 3-7 лет, творческий центр СФЕРА, - Москва, 2008.
2. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ, - Москва, 2004.
3. Козырева О.В. Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников, - Москва, «просвещение» 2007.
4. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет; творческий центр,- Москва, 2009.
5. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения, под ред. С.О.Филипповой, Санкт – Петербург «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005.

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Умение контролировать уровень достигнутых ребенком результатов – необходимое условие грамотного процесса физического воспитания. Каждому человеку, работающему с детьми, чрезвычайно важно владеть элементарными приемами, (тестами), позволяющими судить об уровне развития, состояния здоровья и физической подготовленности воспитанников.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.

Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок,

В качестве тестового упражнения предлагается бег на дистанцию 10 м с хода и 30 м со старта (таблица 1).

Таблица 1

Средние показатели скорости бега на 10 и 30 м

возраст, лет	пол	3	4	5	6	7
10 м с хода (сек)	М	3,5-2,8	3,3-2,4	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	Д	3,8-2,7	3,4-2,6	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
30м со старта (сек)	М	11,0-9,0	10,5-8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	Д	12,0-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается, прежде всего, силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. В связи с возрастными особенностями, у дошкольников определяются комплексные проявления силы и скорости в скоростно-силовых упражнениях.

Скоростно-силовые способности плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч (медбол) массой 1 кг стоя ноги врозь, без шага вперед (таблица 2).

Скоростно-силовые способности нижних конечностей определяется по результатам в прыжках в длину с места, в высоту с места, в длину и высоту с разбега (в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»). Средние показатели представлены в таблице 3.

Другие результаты определения скоростно-силовых способностей представлены в таблице 7: Контрольное упражнение № 1 – ползание по скамейке 6 м на животе подтягиваясь руками. Контрольное упражнение № 2, «пресс» – поднятие туловища из положения лежа согнув ноги, максимально быстро в течение 30 секунд.

Таблица 2

Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед (см)

возраст	мальчики	девочки
3	119-157	97-153
4	117-185	97-178
5	187-270	138-221

6	221-303	156-256
7	242-360	193-311

Таблица 3

Средние результаты прыжков (см)

Возраст лет	Пол	В длину		В высоту	
		<i>с места</i>	<i>с разбега</i>	<i>с места</i>	<i>разбега</i>
3	М	47,0-67,6	—	—	—
	Д	36,2-64	—	—	—
4	М	53,5-76,6	—	14-18	—
	Д	51,1-73,9	—	12-15	—
5	М	81,2-102,4	118-139	20,2-25,8	36-42
	Д	66-94	105-124	20,4-25,6	34-40
6	М	86,3-108,7	139-170	21,1-26,9	42-54
	Д	77,7-99,6	124-160	20,9-27,1	40-51
7	М	94-122,4	170-190	23,8-30,2	54-60
	Д	80-123	160-180	22,9-29,1	51-56

Ловкость - способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

В связи с таким широким понятием, ловкость можно определять комплексом различных упражнений показывающих разные стороны развития ловкости. Например:

ловкость в беге (челночный, змейкой), таблица 4;

ловкость в координации (равновесие «фламинго»), таблица 5;

ловкость в лазании (влезание по гимнастической лестнице 3 м), таблица 7 (№ 3);

ловкость в точности (метания в цель), таблица 7 (№ 4);

Ловкость в беге можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 + 5 м) и по прямой.

Таблица 4

Результаты челночного бега 3 x 10 м и обегания препятствий (сек).

возраст лет	Челночный бег 3 x 10 м		Обегание препятствий	
	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>	<i>мальчики</i>	<i>девочки</i>
4	14,5	15,0	8,5	9,5
5	12,7	13,0	7,2	8,0
6	11,5	12,1	5,6	6,0
7	10,5	11,0	5,0	5,5

Координационные способности (ловкость). Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

Таблица 5

«Фламинго» - равновесие на одной ноге

Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
М	До 8,6	8,7-15,0	15,1-27,9	28,0-34,3
Д	До 7,3	7,3-13,6	13,7-26,7	26,8-33,2

Выносливость - способность противостоять утомлению. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Общая выносливость определяется скоростью пробегания длинных дистанций:

для детей 5 лет - 90 м в среднем за 30,6-25,0 сек,

для детей 6 лет - 120 м за 35,7-29,2 сек,

для детей 7 лет - 150 м за 41,2-33,6 сек.

По времени пробегания дистанции 300 м:

6 лет, мальчики - 105,1-85,8 сек

6 лет девочки - 107,2-84,2 сек

7 лет мальчики - 97,3-81,2 сек,

7 лет девочки - 101,2- 84,6 сек.

Силовая выносливость рук определяется по времени виса на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке. Упражнение начинается по команде и заканчивается при попытке изменить положение рук, тела (перехватиться), упоре ногой в перекладину.

Таблица 6

Вис на прямых руках (сек)

Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
М	Меньше 16,9	17,0-25,4	25,6-32,5	32,6-51,0	Больше 51,1
Д	Меньше 18,8	18,9-21,2	21,3-28,5	28,6-44,1	Больше 44,2

Таблица 7

Другие показатели уровня физического состояния и развития детей

(**скоростно-силовые – 1,2; ловкость – 3,4; выносливость – 5; гибкость – 6**)

№	Показатель	пол	5-6 лет	6-7 лет
1	Ползание 6 м	Д	18,4-15,1	14,6-13,9
		М	17,7-11,3	13,1-10,8
2	Пресс к-во раз за 30 сек	Д	10,8-12,7	11,5-15,2
		М	9,7-14,8	13,7-16,4
3	Лазанье 3 м (сек)	Д	10,1-7,9	9,2-7,5
		М	8,5-6,7	6,7-5,2
4	Метание в мишень (очки из 25)	Д	3,9-7,9	6,6-9,7
		М	5,8-8,9	6,8-11,5
5	Вис на согнутых руках (сек)	Д	19,9-23,4	15,6-25,3
		М	14,2-21,8	21,4-30,3
6	Наклон вперед сидя (см)	Д	16,9-18,8	17,5-23,2
		М	16,6-18,0	16,9-20,6

В таблице 7 приведены некоторые показатели физической подготовленности, помогающие определить различные стороны подготовленности.

Упражнение 1 и 2 определяют **скоростно-силовые способности рук и туловища** соответственно.

Ползание выполняется по гимнастической скамейке длиной 6 м (две скамейки по 3 м подряд). Ребенок становится перед торцом скамейки в положении согнувшись, руки в упоре о скамейку. По сигналу – ложится на живот и ползет, подтягиваясь руками. Доползая до конца скамейки – хлопок по подставленному кубу или полу как сигнал финиша.

«Пресс» - поднимание туловища ил положения лежа. Ребенок принимает положение лежа, согнув ноги в коленях (можно до прямого угла). Ноги закреплены. Руки сложены на груди, ладонями на плечи. По сигналу – поднимание туловища до касания локтями колен. Делать максимально быстро в течение 30 секунд.

Упражнения 3 и 4 определяют **ловкость в лазании и ловкость в точности**.

Лазанье выполняется по гимнастической лестнице соответствующего стандарта. На высоте 3 м укрепляется ориентир (колокольчик, флажок и др.), до которого необходимо дотронуться рукой. Ребенок становится в основную стойку возле лестницы и по сигналу начинает выполнять влезание произвольным способом координации рук и ног с максимально возможной скоростью. Влезание заканчивается, когда ребенок коснется рукой ориентира на высоте 3 м. Спуск выполнять медленно, под контролем руководителя.

Метание выполняется с дистанции 3 метра. Мишень диаметром 70-75 см с 5-ю

концентрическими кругами от 1 до 5 очков. Центр мишени – круг диаметром 15 см (5 очков). Ребенок становится напротив мишени на расстоянии 3 м и выполняет 5 бросков малым мячом (7-8 см) стараясь попасть в центр мишени. Результат попаданий записывается суммой «выбитых» очков.

Упражнение 5 – « вис на согнутых руках» определяет **силовую выносливость рук**. Ребенок, при помощи взрослого фиксирует вис, подтянувшись на согнутых руках до уровня ключиц-плеч. Перекладина может прижиматься к груди, нельзя удерживаться подбородком.

По сигналу, помощь взрослого прекращается, и ребенок старается удержаться в положении вися максимально возможное время. Положение вися считается от сигнала старта (начала вися) до опускания тела с разгибанием рук до прямого угла. Это время фиксируется в секундах.

Гибкость - монофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Наиболее важное оздоровительное значение имеет уровень гибкости позвоночника. Определяется контрольным упражнением «**наклон вперед сидя**». Для выполнения упражнения ребенок садится с торца гимнастической скамейки, вытягивает руки вперед, фиксируется вертикальное положение позвоночника и нулевая точка касания кончиками пальцев рук. Затем производится наклон вперед со скольжением пальцами и ладонями по поверхности скамейки. Измеряется величина наклона по длине пути кончиков пальцев рук в сантиметрах (таблица 7, № 6). При наклоне необходимо помогать ребенку фиксировать выпрямленные колени. Помогать самому наклону нельзя.

Приложение 2

I блок: упражнения с передачей мяча				
Тест	Условия выполнения	Результат		
		Высокий уровень 3балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1балл
Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
II блок: упражнения с ведением мяча				
Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м
III блок: упражнения с бросками мяча в корзину				
Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение – 5м	3 раза	1-2 раза	0
Сумма баллов за тесты	27	18	9	

Высокий уровень – от 19 до 27 баллов, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

Средний уровень – от 10 до 18 баллов, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень – от 0 до 9 баллов, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.