**Диагностическая карта 1 (Физическая подготовка) к пробам по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

|  |
| --- |
| **ФИО ребенка, возраст** |
| **Ступень (год, класс) обучения** |
| **Дата проведения психолого-педагогического обследования** |
| **Педагог, осуществляющий диагностику** |
| **Параметры оценивания** | **Результат наблюдения** | **Комментарии** |
| 1. **Построения и перестроения.**
 |  |  |
| **Проба 1. Принятие исходного положения для построения и перестроения** |  |  |
| Принятие исходного положения для построения и перестроения | выполняет стойку: |  |  |
| основную |  |  |
| «ноги на ширине плеч» |  |  |
| «ноги на ширине ступни» |  |  |
| **Проба 2. Построение в колонну по одному, шеренгу** |  |  |
| Построение в колонну по одному, шеренгу | ориентируется на спину (затылок) впереди стоящего ребенка |  |  |
| встает к черте плечом к плечу с другими обучающимися, лицом к учителю |  |  |
| **Проба 3. Перестроение из шеренги в круг** |  |  |
| Перестроение из шеренги в круг | начинает движение по заданной линии, взяв за руку рядом стоящего ребенка |  |  |
| заканчивает движение, взяв за руку последнего в шеренге ребенка |  |  |
| **Проба 4. Размыкание на вытянутые в стороны руки, на вытянутые вперед руки**  |  |  |
| Размыкание на вытянутые в стороны руки, на вытянутые вперед руки  | выполняет размыкание:  |  |  |
| на вытянутые в стороны руки |  |  |
| на вытянутые вперед руки |  |  |
| **Проба 5. Повороты на месте**  |  |  |
| Повороты на месте  | выполняет повороты под счет «раз, два» |  |  |
| при повороте вправо поворачивает сначала правую ногу, не отрывая пятки от пола, поворачивает туловище и приставляет левую ногу |  |  |
| при повороте влево поворачивает сначала левую ногу, не отрывая пятки от пола, поворачивает туловище и приставляет правую ногу |  |  |
| **Проба 6. Ходьба в колонне по одному** |  |  |
|  Ходьба в колонне по одному | начинает движение по команде «Шагом марш!»  |  |  |
| останавливается по команде «Стой!» |  |  |
| следует за впереди идущим ребенком  |  |  |
| сохраняет дистанцию до впереди идущего ребенка |  |  |
| **Проба 7. Бег в колонне**  |  |  |
| Бег в колонне  | начинает движение по команде «Бегом марш!»  |  |  |
| останавливается по команде «Стой!» |  |  |
| следует за впереди бегущим ребенком  |  |  |
| сохраняет дистанцию до впереди бегущего ребенка |  |  |
| **2.Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** |  |  |
| **Проба 1. Дыхательные упражнения** |  |  |
| Дыхательные упражнения | выполняет вдох через рот, выдох через нос |  |  |
| выполняет вдох через нос, выдох через рот |  |  |
| **Проба 2. Сгибание пальцев рук** |  |  |
| Сгибание пальцев рук | сгибает пальцы правой руки:  |  |  |
| одновременно |  |  |
| поочередно, начиная с мизинца и противопоставляя большой палец руки остальным пальцам |  |  |
| сгибает пальцы левой руки:  |  |  |
| одновременно |  |  |
| поочередно, начиная с мизинца и противопоставляя большой палец руки остальным пальцам |  |  |
| разгибает пальцы правой руки: |  |  |
| одновременно, полностью раскрывая ладонь |  |  |
| поочередно, начиная с первого пальца |  |  |
| разгибает пальцы левой руки: |  |  |
| одновременно, полностью раскрывая ладонь |  |  |
| поочередно, начиная с первого пальца |  |  |
| **Проба 3. Противопоставление пальцев рук**  |  |  |
| Противопоставление пальцев рук  | противопоставляет первый палец остальным:  |  |  |
| на правой руке |  |  |
| на левой руке |  |  |
| одновременно на двух руках |  |  |
| противопоставляет пальцы одной руки пальцам другой руки:  |  |  |
| поочередно |  |  |
| одновременно |  |  |
| **Проба 4. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке** |  |  |
| Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке | сгибает пальцы в кулак на одной руке, одновременно разгибая пальцы на другой руке, не смотрит на руки |  |  |
| сгибает пальцы в кулак на одной руке, одновременно разгибая пальцы на другой руке, смотрит на руки |  |  |
| **Проба 5. Круговые движения кистью** |  |  |
| Выполнение «круговых» движений кистью | выполняет «круговые» движения кистью правой руки:  |  |  |
| по часовой стрелке |  |  |
| против часовой стрелки |  |  |
| выполняет «круговые» движения кистью левой руки:  |  |  |
| по часовой стрелке |  |  |
| против часовой стрелки |  |  |
| выполняет «круговые движения» кистями двух рук одновременно:  |  |  |
| в одну сторону |  |  |
| в разные стороны |  |  |
| **Проба 6. Сгибание фаланг пальцев** |  |  |
| Сгибание фаланг пальцев | сгибает фаланги пальцев правой руки:  |  |  |
| поочередно |  |  |
| одновременно |  |  |
| сгибает фаланги пальцев левой руки:  |  |  |
| поочередно |  |  |
| одновременно |  |  |
| **Проба 7. Движения руками**  |  |  |
| Выполнение движений правой рукой в И.П. стоя | выполняет движения правой рукой в И.П. стоя: |  |  |
| протягивает вперед |  |  |
| отводит в сторону  |  |  |
| отводит назад |  |  |
| поднимает вверх  |  |  |
| выполняет «круговые» движения:  |  |  |
| по часовой стрелке |  |  |
| против часовой стрелки |  |  |
| Выполнение движений правой рукой в И.П. сидя | выполняет движения правой рукой в И.П. сидя: |  |  |
| протягивает вперед |  |  |
| отводит в сторону  |  |  |
| отводит назад |  |  |
| поднимает вверх  |  |  |
| выполняет «круговые» движения:  |  |  |
| по часовой стрелке |  |  |
| против часовой стрелки |  |  |
| Выполнение движений правой рукой в И.П. лежа на спине | выполняет движения правой рукой в И.П. лежа на спине: |  |  |
| протягивает вперед |  |  |
| отводит в сторону  |  |  |
| поднимает вверх  |  |  |
| Выполнение движений правой рукой в И.П. лежа на боку | выполняет движения правой рукой в И.П. лежа на боку: |  |  |
| протягивает вперед |  |  |
| отводит в сторону  |  |  |
| поднимает вверх  |  |  |
| Выполнение движений левой рукой в И.П. стоя | выполняет движения левой рукой в И.П. стоя: |  |  |
| протягивает вперед |  |  |
| отводит в сторону  |  |  |
| отводит назад |  |  |
| поднимает вверх  |  |  |
| выполняет «круговые» движения: |  |  |
| по часовой стрелке |  |  |
| против часовой стрелки |  |  |
| Выполнение движений левой рукой в И.П. сидя | выполняет движения левой рукой в И.П. сидя: |  |  |
| протягивает вперед |  |  |
| отводит в сторону  |  |  |
| отводит назад |  |  |
| поднимает вверх  |  |  |
| выполняет «круговые» движения:  |  |  |
| по часовой стрелке |  |  |
| против часовой стрелки |  |  |
| Выполнение движений левой рукой в И.П. лежа на спине  | выполняет движения левой рукой в И.П. лежа на спине: |  |  |
| протягивает вперед |  |  |
| отводит в сторону  |  |  |
| поднимает вверх  |  |  |
| Выполнение движений левой рукой в И.П. лежа на боку | выполняет движения левой рукой в И.П. лежа на боку: |  |  |
| протягивает вперед |  |  |
| отводит в сторону  |  |  |
| поднимает вверх  |  |  |
| Выполнение одновременных движений руками в И.П. стоя | выполняет одновременные движения руками в И.П. стоя: |  |  |
| протягивает вперед |  |  |
| отводит в сторону  |  |  |
| отводит назад |  |  |
| поднимает вверх  |  |  |
| выполняет одновременные «круговые» движения:  |  |  |
| по часовой стрелке |  |  |
| против часовой стрелки |  |  |
| Выполнение одновременных движений руками в И.П. сидя | выполняет одновременные движения руками в И.П. сидя: |  |  |
| протягивает вперед |  |  |
| отводит в сторону  |  |  |
| отводит назад |  |  |
| поднимает вверх  |  |  |
| выполняет одновременные «круговые» движения руками:  |  |  |
| по часовой стрелке |  |  |
| против часовой стрелки |  |  |
| Выполнение одновременных движений руками в И.П. лежа на спине | выполняет одновременные движения руками в И.П. лежа на спине: |  |  |
| протягивает вперед |  |  |
| отводит в сторону  |  |  |
| отводит назад |  |  |
| Выполнение поочередных движений руками в И.П. стоя | выполняет поочередные движения руками в И.П. стоя: |  |  |
| протягивает вперед |  |  |
| отводит в сторону  |  |  |
| отводит назад |  |  |
| выполняет поочередные «круговые» движения руками:  |  |  |
| по часовой стрелке |  |  |
| против часовой стрелки |  |  |
| Выполнение поочередных движений руками в И.П. сидя | выполняет поочередные движения руками в И.П. сидя: |  |  |
| протягивает вперед |  |  |
| отводит в сторону  |  |  |
| отводит назад |  |  |
| поднимает вверх  |  |  |
| выполняет поочередные «круговые» движения руками:  |  |  |
| по часовой стрелке |  |  |
| против часовой стрелки |  |  |
| Выполнение поочередных движений руками в И.П. лежа на спине | выполняет поочередные движения руками в И.П. лежа на спине: |  |  |
| протягивает вперед |  |  |
| отводит в сторону  |  |  |
| отводит назад |  |  |
| поднимает вверх |  |  |
| Выполнение круговых движений руками в И.П. руки к плечам | выполняет круговые движения руками в И.П. руки к плечам: |  |  |
| вперед |  |  |
| назад |  |  |
| **Проба 8. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»** |  |  |
| Выполнение движений плечами в И.П. руки к плечам | выполняет круговые движения плечами в И.П. руки к плечам:  |  |  |
| по часовой стрелке |  |  |
| против часовой стрелки |  |  |
| **Проба 9. Движения плечами**  |  |  |
| Движения плечами | выполняет движения плечами:  |  |  |
| назад |  |  |
| вверх |  |  |
| вперед |  |  |
| **Проба 10.** **Выполнение движений головой** |  |  |
| Наклоны головы в И.П. лежа на спине | наклоняет голову в И.П. лежа на спине:  |  |  |
| вправо |  |  |
| влево  |  |  |
| вперед  |  |  |
| Наклоны головы в И.П. лежа на животе | наклоняет голову в И.П. лежа на животе:  |  |  |
| вправо |  |  |
| влево  |  |  |
| назад |  |  |
| Наклоны головы в И.П. сидя | наклоняет голову в И.П. сидя:  |  |  |
| вправо |  |  |
| влево  |  |  |
| вперед  |  |  |
| Наклоны головы в И.П. стоя | наклоняет голову в И.П. стоя:  |  |  |
| вправо |  |  |
| влево  |  |  |
| вперед  |  |  |
| Повороты головы в И.П. лежа на спине | поворачивает голову в И.П. лежа на спине:  |  |  |
| вправо |  |  |
| влево  |  |  |
| Повороты головы в И.П. лежа на животе | поворачивает голову в И.П. лежа на животе:  |  |  |
| вправо |  |  |
| влево  |  |  |
| Повороты головы в И.П. сидя | поворачивает голову в И.П. сидя:  |  |  |
| вправо |  |  |
| влево  |  |  |
| Повороты головы в И.П. стоя | поворачивает голову в И.П. стоя: |  |  |
| вправо |  |  |
| влево  |  |  |
| «Круговые» движения головой в И.П. стоя | выполняет «круговые» движения головой в И.П. стоя:  |  |  |
| по часовой стрелке |  |  |
| против часовой стрелки |  |  |
| **Проба 11. Поднимание головы в положении «лежа на животе»** |  |  |
| Поднимание головы в И.П. лежа на животе | поднимает голову в И.П. лежа на животе:  |  |  |
| с опорой на руки |  |  |
| без опоры на руки |  |  |
| с вытягиванием рук вперед |  |  |
| с вытягиванием рук назад |  |  |
| с вытягиванием рук в стороны |  |  |
| отводит назад локти согнутых рук, лопатки прижимает к позвоночнику |  |  |
| **Проба 12. Наклоны туловища**  |  |  |
| Наклоны туловища  | наклоняет туловище:  |  |  |
| вперед |  |  |
| в правую сторону |  |  |
| в левую сторону |  |  |
| назад |  |  |
| **Проба 13. Повороты туловища**  |  |  |
| Повороты туловища  | поворачивает туловище:  |  |  |
| вправо |  |  |
| влево |  |  |
| **Проба 14. Круговые движения руками**  |  |  |
| Круговые движения руками  | выполняет круговые движения правой рукой: |  |  |
| вперед |  |  |
| назад  |  |  |
| выполняет круговые движения левой рукой: |  |  |
| вперед |  |  |
| назад  |  |  |
| выполняет круговые движения двумя руками одновременно: |  |  |
| вперед |  |  |
| назад  |  |  |
| выполняет круговые движения двумя руками поочередно: |  |  |
| вперед |  |  |
| назад  |  |  |
| **Проба 15. Наклоны туловища в сочетании с поворотами** |  |  |
| Наклоны туловища в сочетании с поворотами | выполняет наклон вправо, при этом левую руку поднимает над головой и наклоняет к правой ноге, а правую руку приводит к левой ноге  |  |  |
| выполняет наклон влево, при этом правую руку поднимает над головой и наклоняет к левой ноге, а левую руку приводит к правой ноге |  |  |
| **Проба 16. Стояние на коленях** |  |  |
| Стояние на коленях | стоит на коленях:  |  |  |
| без опоры |  |  |
| с опорой |  |  |
| **Проба 17. Ходьба с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног** |  |  |
| Ходьба с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног | ходит:  |  |  |
| высоко поднимая бедра |  |  |
| поднимая прямые ноги |  |  |
| **Проба 18. Движения стопами** |  |  |
| Выполнение движений стопами | поднимает:  |  |  |
| стопу правой ноги |  |  |
| стопу левой ноги  |  |  |
| опускает:  |  |  |
| стопу правой ноги |  |  |
| стопу левой ноги  |  |  |
| наклоняет:  |  |  |
| стопу правой ноги |  |  |
| стопу левой ноги |  |  |
| выполнять круговые движения:  |  |  |
| стопой правой ноги |  |  |
| стопой левой ноги |  |  |
| **Проба 19. Приседание** |  |  |
| Приседание | приседает без опоры |  |  |
| приседает с опорой на гимнастическую стенку |  |  |
| **Проба 20. Ползание на четвереньках** |  |  |
| Ползание на четвереньках | ползает на четвереньках |  |  |
| **Проба 21. Движения ногами** |  |  |
| Выполнение поочередных движений ногами в И.П. лежа на спине | поднимает правую ногу вверх |  |  |
| поднимает левую ногу вверх |  |  |
| отводит в сторону правую ногу |  |  |
| отводит в сторону левую ногу |  |  |
| Выполнение одновременных движений ногами в И.П. лежа на спине | поднимает вверх:  |  |  |
| обе прямые ноги |  |  |
| обе согнутые ноги |  |  |
| отводит в стороны:  |  |  |
| прямые ноги |  |  |
| согнутые ноги |  |  |
| Выполнение движений ногами в И.П. лежа на животе | поднимает вверх:  |  |  |
| правую ногу |  |  |
| левую ногу  |  |  |
| отводит в сторону:  |  |  |
| правую ногу |  |  |
| левую ногу |  |  |
| поднимает вверх обе согнутые ноги |  |  |
| Выполнение движений ногами в И.П. стоя | поднимает вверх прямую ногу:  |  |  |
| правую ногу |  |  |
| левую ногу  |  |  |
| поднимает вверх согнутую ногу:  |  |  |
| правую ногу |  |  |
| левую ногу  |  |  |
| отводит в сторону:  |  |  |
| правую ногу |  |  |
| левую ногу |  |  |
| отводит назад:  |  |  |
| правую ногу |  |  |
| левую ногу |  |  |
| **Проба 22.** **Переход из положения «лежа» в положение «сидя», из положения «сидя» в положение «лежа»** |  |  |
| Смена положений | меняет положение «лежа» на положение «сидя» |  |  |
| меняет положение «сидя» на положение «лежа» |  |  |
| **Проба 23. Ходьба по доске, лежащей на полу, по гимнастической скамейке** |  |  |
| Ходьба по доске, лежащей на полу, по гимнастической скамейке | сохраняет равновесие при ходьбе:  |  |  |
| по доске, лежащей на полу |  |  |
| по широкой стороне гимнастической скамейки |  |  |
| по узкой стороне гимнастической скамейки |  |  |
| **Проба 24. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке, выполнение движений руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости** |  |  |
| Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке | стоит у стены, касаясь ее лопатками спины и пятками ног, сохраняет правильную осанку 5-7 секунд |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Выполнение движений руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости | вытягивает вперед:  |  |  |
| правую руку |  |  |
| левую руку  |  |  |
| обе руки  |  |  |
| отводит в сторону:  |  |  |
| правую руку |  |  |
| левую руку  |  |  |
| обе руки  |  |  |
| поднимает вверх: |  |  |
| правую руку |  |  |
| левую руку  |  |  |
| обе руки  |  |  |
| поочередно поднимает вверх ноги  |  |  |
| **Проба 25. Отход от стены с сохранением правильной осанки** |  |  |
| Отход от стены с сохранением правильной осанки | отходит от стены, сохраняя правильную осанку |  |  |
| **Проба 26. Ходьба с удержанием рук в разных положениях**  |  |  |
| Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)  | ходит, удерживая руки: |  |  |
| на поясе |  |  |
| за спиной |  |  |
| на голове |  |  |
| в стороны |  |  |
| **Проба 27. Движения руками при ходьбе** |  |  |
| Движения руками при ходьбе | выполняет движения руками при ходьбе:  |  |  |
| одновременные взмахи руками |  |  |
| поочередные взмахи руками |  |  |
| поочередные вращения руками |  |  |
| одновременные вращения руками |  |  |
| отводит обе руки назад |  |  |
| отводи обе руки в стороны |  |  |
| поднимает обе руки вверх |  |  |
| **Проба 28. Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе** |  |  |
| Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе | ходит:  |  |  |
| ровным шагом |  |  |
| на носках |  |  |
| на пятках |  |  |
| высоко поднимая бедро |  |  |
| захлестывая голень |  |  |
| приставным шагом |  |  |
| широким шагом |  |  |
| в полуприседе |  |  |
| в приседе |  |  |
| **Проба 29.** **Ходьба, бег в разном темпе**  |  |  |
| Ходьба в разном темпе | ходит:  |  |  |
| в умеренном темпе |  |  |
| в медленном темпе |  |  |
| в быстром темпе |  |  |
| Бег в разном темпе | бегает:  |  |  |
| в умеренном темпе |  |  |
| в медленном темпе |  |  |
| в быстром темпе |  |  |
| **Проба 30.** **Ходьба, бег с изменением темпа, направления движения** |  |  |
| Ходьба  | ходит:  |  |  |
| с изменением темпа |  |  |
| с изменением направления движения |  |  |
| Бег | бегает:  |  |  |
| с изменением темпа |  |  |
| с изменением направления движения |  |  |
| **Проба 31.** **Преодоление препятствий при ходьбе, беге** |  |  |
| Преодоление препятствий при ходьбе | перешагивает через препятствия |  | *указать препятствия* |
| перепрыгивает через препятствия  |  | *указать препятствия* |
| подлезает под препятствия |  | *указать препятствия* |
| перелезает через препятствия |  | *указать препятствия* |
| обходит препятствия |  | *указать препятствия* |
| Преодоление препятствий при беге | перешагивает через препятствия |  | *указать препятствия* |
| перепрыгивает через препятствия  |  | *указать препятствия* |
| подлезает под препятствия |  | *указать препятствия* |
| перелезает через препятствия |  | *указать препятствия* |
| оббегает препятствия |  | *указать препятствия* |
| **Проба 32.** **Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом)**  |  |  |
| Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом)  | бегает:  |  |  |
| высоко поднимая бедро |  |  |
| захлестывая голень  |  |  |
| приставным шагом |  |  |
| **3. Прыжки.** |  |  |
| **Проба 1. Прыжки на двух ногах**  |  |  |
| Прыжки на двух ногах | прыгает на двух ногах: |  |  |
| на месте |  |  |
| с поворотами  |  |  |
| с взмахами руками |  |  |
| с продвижением вперед  |  |  |
| с продвижением назад, |  |  |
| с продвижением вправо  |  |  |
| с продвижением влево  |  |  |
| **Проба 2. Прыжки на одной ноге**  |  |  |
| Прыжки на правой ноге  | прыгает на правой ноге:  |  |  |
| на месте |  |  |
| с поворотами  |  |  |
| с взмахами руками |  |  |
| с продвижением вперед  |  |  |
| с продвижением назад, |  |  |
| с продвижением вправо  |  |  |
| с продвижением влево  |  |  |
| Прыжки на левой ноге  | прыгает на левой ноге:  |  |  |
| на месте |  |  |
| с поворотами  |  |  |
| с взмахами руками |  |  |
| с продвижением вперед  |  |  |
| с продвижением назад, |  |  |
| с продвижением вправо  |  |  |
| с продвижением влево  |  |  |
| **Проба 3. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед** |  |  |
| Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед | перепрыгивает с одной ноги на другую на месте |  |  |
| перепрыгивает с одной ноги на другую с продвижением вперед |  |  |
| **Проба 4. Прыжки в длину с места, с разбега** |  |  |
| Прыжки в длину с места, с разбега | прыгает с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно, приземляется на обе ноги |  |  |
| прыгает с разбега, отталкиваясь одной ногой, приземляется на обе ноги |  |  |
| **Проба 5. Прыжки в высоту**  |  |  |
| Прыжки в высоту  | прыгает в высоту с места через веревку, натянутую на высоте 15-20 см |  |  |
| прыгает в высоту с разбега через веревку, натянутую на высоте 30 см, приземляется на обе ноги |  |  |
| **Проба 6. Прыжки в глубину** |  |  |
| Прыжки в глубину | спрыгивает с гимнастической скамейки, приземляется на носки с последующим опусканием на всю ступню |  |  |
| **4. Ползание, подлезание, лазание, перелезание.** |  |  |
| **Проба 1. Ползание на животе, на четвереньках** |  |  |
| Ползание на животе, на четвереньках | ползает:  |  |  |
| на животе |  |  |
| на четвереньках |  |  |
| **Проба 2. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках** |  |  |
| Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках | подлезает под препятствия:  |  |  |
| на животе |  |  |
| на четвереньках |  |  |
| **Проба 3. Лазание по гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке, гимнастической сетке**  |  |  |
| Лазание по гимнастической стенке | лазает вверх:  |  |  |
| наступает на одну перекладину одной ногой |  |  |
| наступает на одну перекладину двумя ногами |  |  |
| спускается вниз: наступая на одну перекладину одной ногой |  |  |
| наступает на одну перекладину одной ногой |  |  |
| наступает на одну перекладину двумя ногами |  |  |
| лазает в сторону |  |  |
| Лазание по наклонной гимнастической скамейке в И.П. лежа на животе | выполняет однократное подтягивание вперед, держась обеими руками за края скамейки |  |  |
| выполняет однократное подтягивание вперед, держась обеими руками за края скамейки, переставляет руки выше и подтягивает туловище |  |  |
| Лазает по гимнастической сетке | вправо |  |  |
| влево |  |  |
| вверх |  |  |
| вниз |  |  |
| **Проба 4. Преодоление препятствий** |  |  |
| Преодоление препятствий | перешагивает через низкие препятствия |  |  |
| забирается на высокие препятствия, спускает ноги и спрыгивает |  |  |
| **5. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза** |  |  |
| **Проба 1. Передача предметов в шеренге (в кругу, в колонне)** |  |  |
| Передача предметов в шеренге (в кругу, в колонне) | захватывает предмет одной рукой и передает его из рук в руки:  |  |  |
| в шеренге |  |  |
| в кругу |  |  |
| в колонне |  |  |
| захватывает предмет двумя руками и передает его из рук в руки: |  |  |
| в шеренге |  |  |
| в кругу |  |  |
| в колонне |  |  |
| **Проба 2. Броски мяча**  |  |  |
| Броски мяча двумя руками, одной рукой | бросает средний мяч двумя руками:  |  |  |
| вверх  |  |  |
| вниз (о пол) |  |  |
| в стену |  |  |
| партнеру |  |  |
| бросает маленький мяч одной рукой: |  |  |
| вверх |  |  |
| вниз (о пол) |  |  |
| в стену |  |  |
| **Проба 3. Ловля мяча двумя руками** |  |  |
| **Ловля мяча двумя руками** | ловит средний мяч двумя руками:  |  |  |
| на уровне груди |  |  |
| на уровне колен |  |  |
| над головой |  |  |
| **Проба 4. Броски мяча на дальность** |  |  |
| Броски мяча на дальность | бросает средний мяч:  |  |  |
| двумя руками |  |  |
| одной рукой  |  |  |
| бросает маленький мяч одной рукой |  |  |
| **Проба 5.** **Метание в цель** |  |  |
| Метание в цель | бросает средний мяч одной рукой  |  |  |
| бросает маленький мяч одной рукой  |  |  |
| **Проба 6. Броски и ловля мяча в ходьбе, беге** |  |  |
| Броски и ловля мяча в ходьбе, беге | бросает средний мяч:  |  |  |
| во время ходьбы |  |  |
| во время бега  |  |  |
| ловит средний мяч: в процессе ходьбы |  |  |
| во время ходьбы |  |  |
| во время бега  |  |  |
| **Проба 7. Перенос груза** |  |  |
| Перенос груза | переносит груз |  | *указать предметы* |