

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
КРАСНОЯРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСТВА И ЮНОШЕСТВА «ШКОЛА САМООПРЕДЕЛЕНИЯ»

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ДДЮ
«Школа самоопределения»
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ ДО ДДЮ
«Школа самоопределения»
А.П. Котова
Приказ № 22
от «31» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Возраст обучающихся: 5-15 лет

Срок реализации: 1 год (108 часов)

Уровень программы: Разноуровневая

Составитель программы:

Антонов Ю.А., педагог ДО

Красноярск, 2023

Пояснительная записка

Общие положения: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры» относится к **физкультурно-спортивной направленности** и реализуется в МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения» с 2018 года. В 2020 году ДООП прошла общественную экспертизу Регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры» разработана в соответствии с нормативными документами в области образования:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями и дополнениями, включая Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629).

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816).

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28).

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2).

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с МР по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).

- Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с Рекомендациями по реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий).

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации,

профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, с учетом их особых образовательных потребностей».

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения» (Приказ № 112/1-од от 01.10.2022 г.).

Актуальность программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры» направлена на удовлетворение потребности детей в двигательной активности, обеспечении физического развития обучающихся через игровую деятельность, как наиболее популярную и эффективную форму обучения детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста.

В настоящее время дети часто зависимы от компьютеров и телефонов, имеют низкий уровень развития основных двигательных качеств, увеличилось количество детей, не посещавших дошкольные учреждения и учреждения дополнительного образования. В следствии этого - не развиты коммуникативные навыки, слабый самоконтроль и незнание этических норм, низкая способность владения основными умениями и практическими навыками двигательной деятельности (бег, прыжки, лазание, в том числе по канату, броски и метание мяча, ловля мяча, способность удерживать определённое время исходное положение, сохранять амплитуду и темп движений, выполнять действия своевременно и точно), общая физическая слабость и гиподинамия. Участие в реализации программы «Спортивные и подвижные игры» позволит улучшить данную ситуацию в направлении повышения физической активности детей, их более комфортной социальной адаптации с применением доступных средств и методов, характерных для детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста, а также повысит интерес к игровым видам спорта на примере спортивной игры регби.

Новизна программы: Практическая значимость заключается в доступности реализации программы детям с разным объемом физической подготовки, с возможностью проведения занятий на начальном этапе в группе девочек и мальчиков одного возраста одновременно.

Для каждой возрастной группы разрабатываются и устанавливаются свои нормативные требования в соответствии с возрастом и особенностями развития, где для детей дошкольного и младшего школьного возраста преобладает знакомство с общей физической подготовкой в игровой форме (подвижные игры). Для детей среднего школьного возраста – знакомство с особенностями спортивных игр.

Особенности и ведущие идеи программы базируются на основе включения новых показателей по тестированию функциональных компетенций, упражнениям по общефизической подготовке без (или с минимумом) инвентаря, с применением спортивных игр и «хорошо забытых» старых средств и методов народных подвижных игр, позволяющих проводить занятия в смешанных группах. Подвижные игры обеспечат благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, укрепление всех функций организма: нервной, сердечно - сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата, повысят сопротивляемость организма ребенка неблагоприятным влияниям внешней среды. Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствуют элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому ребенку.

Ориентировочными показателями общефизической и специально физической подготовки детей по программе «Спортивные и подвижные игры» принимаются критерии Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби (утв. приказом № 1106 Министерства спорта РФ).

Педагогическая целесообразность программы: Подвижные игры можно воспринимать как повседневную детскую забаву, удовлетворяющую потребность организма в движениях, совместной деятельности и радостных эмоциях, а можно рассматривать как педагогическое средство не только физического, но и социального развития детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста. Всё дело в знании методических и психолого-педагогических аспектов руководства подвижными играми и заинтересованности педагога в развитии у обучающихся социально значимых качеств: смелости, уверенности, смекалки, взаимовыручки, самоконтроля и адекватной самооценки, умения переживать поражение и добиваться победы, необходимых ему как в учебной деятельности, так и в обыденной жизни.

Особенность программы: ДООП «Спортивные и подвижные игры» основана на ключевых идеях и подходах Программы развития и образовательной программы МБОУ ДО ДДЮ «Школы самоопределения». *Личностно-ориентированный подход:* создание условий для развития высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности обучающегося, самореализации его интеллектуального и творческого потенциала. *Индивидуальный подход:* признание уникальности и неповторимости каждого ребенка, его формирование, развитие в соответствии с природными способностями и возрастными особенностями в атмосфере инклюзивного взаимопонимания и взаимоуважения. *Компетентностный подход:* формирование целостного комплекса компетенций ребенка в выбранном направлении (предметные, метапредметные, личностные), которые становятся основным непосредственным результатом образовательной деятельности. *Разноуровневый подход:* включает дифференцированные возможности достижения образовательных результатов (наличие стартового/базового/продвинутого уровней в одной программе), в зависимости от индивидуальных целей, мотивации, особенностей ребенка, что позволяет заниматься по данной программе разным детям, в т.ч. с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), осваивая ее в соответствии со своими потребностями и возможностями.

Цель программы: Содействие укреплению и сохранению здоровья детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста посредством обучения технике подвижных игр и знакомству со спортивными играми с целью привития устойчивой ориентации на здоровый образ жизни и интереса к спортивной деятельности.

Задачи обучающие, развивающие, воспитательные:

- Укрепление здоровья детей и подростков посредством развития потребности в систематических занятиях физической культурой и здоровом образе жизни;
- Развитие навыков общения в детском коллективе посредством развития самоконтроля, соблюдения дисциплины и выполнения правил спортивной этики;
- Формирование первоначальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и игровых видов спорта;
- Сохранение традиций и применение народных игр в сочетании с популярными игровыми и не игровыми видами спорта;
- Создание эмоционально положительной основы для развития социальной активности, гражданской позиции, патриотических чувств: любви и преданности к Родине;

- Организация досуга детей и осуществление профессиональной пробы в области физической культуры и спорта.

Целевая аудитория обучающихся: 5 - 15 лет. Для обучения по данной программе не требуются особенные критерии отбора, набор обучающихся в группы свободный, в т.ч. для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, если по заключению медицинской комиссии такие дети могут заниматься в общих общеобразовательных группах. Родителям необходимо предоставить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий ребенком физической культурой и спортивными играми.

Срок освоения программы, объем программы (всего часов), периодичность занятий и количество часов в неделю:

- срок освоения программы - 1 год;
- объем программы составляет 108 часов;
- занятия проводятся 1 раз в неделю; недельная нагрузка не превышает 3 учебных часов (1 уч. час – 30 мин.; перерыв между занятиями 10 минут).

Форма реализации программы: очная. Реализация программы или ее частей может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Особенности обучения: Реализация программы происходит в несколько этапов с переходом от подвижных игр к спортивным, от тестирования нормативов (начиная от нулевых до соответствующих или превышающих нормы федеральных стандартов) до участия в соревнованиях, где важен индивидуальный и командный результат.

Цель первого этапа: Знакомство и обучение подвижным/спортивным играм с целью формирования мотивационной составляющей, получение детьми удовольствия от самого процесса подвижной игры и укрепление желания участвовать в ней. На этом этапе, включаясь в процесс игры, ребенок сможет ощутить, а педагог отметить некоторые дефициты его физической подготовки и, тем самым, стимулировать к системным занятиям по общей физической подготовке.

Цель второго этапа: Функциональный этап: связанный с выполнением правил игры, освоением новых движений, ролей, развитием ловкости и скорости движений. На этом этапе включаются элементы общефизической и специальной физической подготовки, что позволяет ребенку приблизиться к нормативу тестирования федерального стандарта в своей возрастной категории.

Обучение приемам техники спортивных и подвижных игр начинается с разучивания способов передвижения по площадке. Затем изучаются способы ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Цель третьего этапа: Соревновательный этап: ребёнок должен добиться положительных результатов. После того как многие дети почувствуют, что при определенных усилиях можно выиграть, целесообразно вводить дополнительные правила, усложняющие игру и путь к победе, либо подбирать игры, требующие высокой точности движений, большей гибкости, ловкости, сообразительности. Чем сложнее игра, тем больше радости приносит победа в честной борьбе. Именно на этом этапе возможно знакомство со спортивными играми и избранным видом спорта.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в учебных двухсторонних играх. Игры вначале проводятся по

упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает учащимся определенную установку на игру.

Педагогические принципы обучения: Чтобы помочь каждому ребёнку занять достойное место в коллективе, преодолеть неуверенность, вызвать желание выполнять не только второстепенную, но и главную роль в игре, полезно изначально ввести правила поведения:

- каждый ребёнок имеет право участвовать в игре;
- желающие играть должны сообща договариваться, во что будут играть;
- ведущего выбирают дети с общего согласия всех участников игры;
- при обсуждении кандидатур надо объяснить, почему выбирают именно этого ребёнка (роль ведущего нужно заслужить);
- дети должны самостоятельно решать спорные вопросы, организованно заканчивать игру;
- если кому-то из участников не хочется больше играть, он должен сказать товарищам по игре и ведущему о причине своего ухода;
- все участники игры обязаны с уважением относиться друг к другу, считаться с мнением товарищей, проявлять требовательность к нарушителям правил;
- как ведущий, так и другие дети имеют право давать советы и расширять содержание игр с общего согласия всех участников.

Образовательные технологии, применяемые при реализации программы:

- *Традиционная технология* (позволяет оптимально, упорядоченно и логически правильно

подавать теоретическую часть учебного материала в больших группах. В рамках данной программы применяется в проекции личностно ориентированного подхода);

- *Адаптивная технология* (позволяет варьировать сложность заданий в зависимости от индивидуального уровня подготовленности учащихся);
- *Здоровье - сберегающая технология* (позволяет обучающимся реализовывать потребность в двигательной активности (учет возрастных особенностей);
- *Игровые технологии* (способствуют созданию эмоционально-приподнятого климата в группе и личной заинтересованности в результате обучения).

Формы и методы обучения, применяемые при реализации программы: мастер-классы, практические занятия, игры, соревнования.

Методы, оптимально раскрывающие способности ребенка:

- Объяснительно – иллюстративные (при объяснении нового материала);
- Репродуктивные (способствуют формированию знаний, умений, навыков через систему упражнений);
- Самостоятельной познавательной деятельности (при работе по заданному образцу, по правилу или системе правил);
- Словесные (при устном изложении новых понятий, терминов);
- Творческий метод.

Воспитательный компонент в ДООП: Воспитательный компонент ДООП разработан на основе Программы воспитания МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения», представленной

как раздел в образовательной программе (ОП) организации. В ДООП воспитательный компонент соответствует задачам ОП и отражен в воспитательных задачах реализуемой программы, а также формируемых в ней личностных компетенциях.

Воспитательный компонент ДООП направлен на организацию воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества, формирование у детей общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности, расширение возможности использования в образовательном и воспитательном процессе культурного и природного наследия народов России.

Продолжительность воспитательного компонента составляет 25%-30% от общего объема ДООП и реализуется в течение всего учебного года.

Реализация воспитательного компонента осуществляется посредством разных форм: событийное построение по значимым мероприятиям и датам; участие в приоритетных проектах, конкурсах, акциях, различных социальных практиках (КТД, волонтерство, совместные занятия); системная образовательная деятельность, включающая формирование личностной компетенции, заявленной в ДООП.

Основные направления и методы воспитания включают:

- 1 Методы формирования сознания, определяющие мировоззренческие ценности (познавательные, духовно-нравственные).
- 2 Методы формирования поведения, характеризующие свойства личности (гражданско-патриотические, социальные, физические, трудовые, эстетические).
- 3 Методы педагогического стимулирования.

Планируемые результаты: По окончании реализации дополнительной программы «Спортивные и подвижные игры» обучающиеся смогут овладеть следующими общеобразовательными, общеразвивающими компетенциями:

Предметные:

1. Знание основ здорового образа жизни и владение общей физической подготовкой.
2. Владение специальными умениями и навыками в области физической культуры и игровых видов спорта.

Метапредметные:

3. Владение социальными навыками работы в команде (моделирование разных ситуаций взаимодействия, обмен социальными ролями).

Личностные:

4. Готовность формировать позитивное отношение к результату собственного труда (формирование ситуации успеха, самореализации) и профессиональной пробы в области физической культуры и спорта.

Для детей с ОВЗ и инвалидов результаты обучения могут носить вариативный характер как по количеству компетенций, уровням, так и содержанию или подбираться индивидуально в соответствии с психолого-педагогическими рекомендациями и фиксироваться в индивидуальном плане обучающегося.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Из них:		Вид/Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	3	2	1	ВК/ Тестирование/Игра
2	Общая физическая подготовка	36	5	31	
2.1	<i>Развитие скоростных качеств</i>	9	1	8	
2.2	<i>Развитие ловкости</i>	6	1	5	
2.3	<i>Развитие гибкости</i>	6	1	5	
2.4	<i>Развитие выносливости</i>	9	1	8	
2.5	<i>Развитие силовых качеств</i>	6	1	5	ПК/Тестирование
3	Подвижные и спортивные игры	57	2	55	
3.1	<i>Подвижные игры</i>	24	1	23	
3.2	<i>Эстафеты</i>	12	-	12	
3.3	<i>Спортивные игры</i>	21	1	20	ТК/Анализ личностного роста
4	Соревнования	12	1	11	
4.1	<i>Внутригрупповые соревнования</i>	6	1	5	
4.2	<i>Межгрупповые соревнования</i>	6	-	6	ИК/ Комплексная оценка
	Всего часов:	108	10	98	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие (3 часа)

Теория: Краткие сведения о строении организма. Гигиена, режим дня, питания. Оказание первой медицинской помощи, самоконтроль (Приложение 1).

Входной контроль: Тестирование на знание правил гигиены и первой медицинской помощи, навыков общефизической подготовки и коммуникации (5-8 лет) (Приложение 2). Тестирование до программного уровня общефизической подготовки и умений, навыков по формируемым компетенциям ДООП (9-11 лет) (Приложение 3); (12-15 лет) (Приложение 4).

2. Общая физическая подготовка (36 часов)

2.1 Развитие скоростных качеств (9 часов)

Теория: Изучение правил подвижных игр для развития скоростных качеств в соответствии с возрастом (5-8 лет) (Приложение 5). Правила физической тренировки. Сведения о нормативах тестирования для разных возрастных групп (9-11 лет), (12-15 лет) (Приложение 6).

Практика: Подвижные игры в соответствии с возрастом (5-8 лет) (Приложение 5). Бег на разные дистанции (с). Прыжки и т.д. Анализ выполнения нормативов в своей возрастной группе (9-11 лет) (Приложение 6 Таблица 6.1); (12-15 лет) (Приложение 6 Таблица 6.2).

2.2 Развитие ловкости (6 часов)

Теория: Изучение правил подвижных игр для развития ловкости в соответствии с возрастом (5-8 лет) (Приложение 5). Правила физической тренировки. Сведения о нормативах тестов для разных возрастных групп (9-11 лет) (Приложение 6 Таблица 6.1); (12-15 лет) (Приложение 6 Таблица 6.2).

Практика: Подвижные игры в соответствии с возрастом (5-8 лет) (Приложение 5). Метание мяча в цель (м) (количество попаданий). Анализ выполнения нормативов в своей возрастной группе (9-11 лет) (Приложение 6 Таблица 6.1); (12-15 лет) (Приложение 6 Таблица 6.2).

2.3 Развитие гибкости (6 часов)

Теория: Изучение правил подвижных игр для развития гибкости в соответствии с возрастом (5-8 лет) (Приложение 5). Правила физической тренировки. Сведения о нормативах тестов для разных возрастных групп (9-11 лет) (Приложение 6 Таблица 6.1); (12-15 лет) (Приложение 6 Таблица 6.2).

Практика: Подвижные игры в соответствии с возрастом (5-8 лет) (Приложение 5). Наклоны вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см). Анализ выполнения нормативов в своей возрастной группе (9-11 лет) (Приложение 6 Таблица 6.1); (12-15 лет) (Приложение 6 Таблица 6.2).

2.4 Развитие выносливости (9 часов)

Теория: Изучение правил подвижных игр для развития выносливости в соответствии с возрастом (5-8 лет) (Приложение 5). Правила физической тренировки. Сведения о нормативах тестов для разных возрастных групп (9-11 лет) (Приложение 6 Таблица 6.1); (12-15 лет) (Приложение 6 Таблица 6.2).

Практика: Подвижные игры в соответствии с возрастом (5-8 лет) (Приложение 5). Виды упражнений, направленные на развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств: закрепление навыка отталкивания. Анализ выполнения нормативов в своей возрастной группе (9-11 лет) (Приложение 6 Таблица 6.1); (12-15 лет) (Приложение 6 Таблица 6.2).

2.5 Развитие силовых качеств (6 часов)

Теория: Изучение правил подвижных игр для развития выносливости в соответствии с возрастом (5-8 лет) (Приложение 5). Правила физической тренировки. Сведения о нормативах тестов для разных возрастных групп (9-11 лет) (Приложение 6 Таблица 6.1); (12-15 лет) (Приложение 6 Таблица 6.2).

Практика: Подвижные игры, эстафеты с физическими упражнениями в соответствии с возрастом (5-8 лет) (Приложение 5). Подтягивание на высокой перекладине (количество раз), или подтягивание на низкой перекладине 90 см (количество раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин). Анализ выполнения нормативов в своей возрастной группе (9-11 лет) (Приложение 6 Таблица 6.1); (12-15 лет) (Приложение 6 Таблица 6.2).

Промежуточный контроль: Знание правил подвижных игр и владение основными элементами игр для выявления общефизической подготовки (5-8 лет) (Приложение 7). Тестирование на сравнение с нормативами в своей возрастной группе (9-11 лет) (Приложение 8); (12-15 лет) (Приложение 9).

Методы: Технологическая карта темы (Приложение 10).

3. Подвижные и спортивные игры (57 часов)

3.1 Подвижные игры (24 часа)

Теория: История спортивных и подвижных игр (Приложение 11). Правила подвижных игр (Приложение 5).

Практика: Подвижные игры (на выбор) в соответствии с возрастом (5-8, 9-11, 12-15 лет).

Соревновательные формы, наблюдение.

3.2 Эстафеты (12 часов)

Практика: Эстафеты в соответствии с возрастом: челночный бег с мячами и без мячей, по станциям, с полосой препятствий и т.д. Соревновательные формы, наблюдение.

3.3 Спортивные игры (21 час)

Теория: Правила и особенности специальной физической тренировки. Основные правила и особенности техники спортивных игр (пионербол, мини-футбол, лапта, регби-тег, гандбол, баскетбол, регби) (Приложение 12).

Практика: Отработка специальных навыков и умений для спортивных игр. Спортивные игры (пионербол, мини-футбол, лапта, регби, гандбол, баскетбол) (на выбор).

Текущий контроль: Анализ личностного роста (Приложение 13).

4. Соревнования (12 часов)

4.1 Внутригрупповые соревнования (6 часов)

Теория: Правила проведения соревнований.

Практика: Соревнования внутри групп. Рейтинг команд.

4.2. Межгрупповые соревнования (6 часов)

Практика: Соревнования между группами. Подведение итогов обучения.

Итоговый контроль: Комплексная оценка. Анализ личностного роста в своей возрастной категории и сформированности итоговых компетенций (Приложение 14).

Требования к результатам обучения

Виды и формы контроля: Подведение итогов по результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные и подвижные игры» будет осуществляться в форме контроля:

Входной контроль: Направлен на выявление у обучающегося наличия до программных знаний, умений, навыков по формируемым компетенциям выбранной ДООП в форме тестирования/игры в соответствии с возрастом (5-8 лет, 9-11 лет, 12-15 лет).

Текущий контроль: Анализ личностного роста в соответствии с возрастом (5-8 лет, 9-11 лет, 12-15 лет).

Промежуточный контроль: Знание правил подвижных игр и владение основными элементами игр для выявления общефизической подготовки (5-8 лет). Тестирование общефизической подготовки на сравнение с нормативами в своей возрастной группе (9-11 лет, 12-15 лет).

Итоговый контроль: Комплексная оценка. Анализ личностного роста в своей возрастной категории и сформированности итоговых компетенций.

Итоги входного, текущего, промежуточного и итоговой контроля фиксируются в форме отметок С/Б/П (стартовый/базовый/продвинутый уровни).

Мониторинг обучения:

Формируемые компетентности итогового контроля:

Предметные:

ОК-1 Знание основ здорового образа жизни и владение общей физической подготовкой:

Стартовый уровень (С):

- знает правила личной гигиены, оптимального распорядка дня, общие сведения о строении организма;
- владеет элементами общей физической подготовки в соответствии с возрастом под контролем педагога.

Базовый уровень (Б):

- знает правила личной гигиены, оптимального распорядка дня, общие сведения о строении организма и основные правила оказания первой медицинской помощи и готов их соблюдать под контролем взрослого;
- владеет элементами общей физической подготовки, психологической подготовки в соответствии с возрастом и способен самостоятельно их выполнять.

Продвинутый уровень (П):

- знает правила личной гигиены, оптимального распорядка дня, общие сведения о строении организма и основные правила оказания первой медицинской помощи и способен их соблюдать самостоятельно;
- владеет комплексом общей физической, специально-технической, технико-тактической, подготовки, интегральной, психологической подготовки в соответствии с возрастом и способен самостоятельно его выполнять, контролируя периодичность или режим.

ОК-2 Владение специальными умениями и навыками в области физической культуры и игровых видов спорта:

Стартовый уровень (С):

- знает правила подвижных игр: попрыгунчики-воробушки, зайцы в огороде, квадрат, бой петухов, «перестрелка» (5-8 лет);
- знает правила спортивных игр: мини-футбол, тег-регби, русская лапта, пионербол, гандбол, баскетбол, регби (9-11 лет, 12-15 лет).
- владеет некоторыми специальными умениями и навыками в игровых видах спорта и подвижных играх в соответствии с возрастом (1-2).

Базовый уровень (Б):

- знает правила подвижных игр: попрыгунчики-воробушки, зайцы в огороде, квадрат, бой петухов, «перестрелка» и способен их соблюдать под контролем педагога (5-8 лет);
- знает правила спортивных игр: мини-футбол, тег-регби, русская лапта, пионербол, гандбол, баскетбол, регби и способен их соблюдать под контролем педагога (9-11 лет, 12-15 лет);
- владеет некоторыми специальными умениями и навыками в игровых видах спорта и подвижных играх в соответствии с возрастом (2-3).

Продвинутый уровень (П):

- знает правила подвижных игр: попрыгунчики-воробушки, зайцы в огороде, квадрат, бой петухов, «перестрелка» т.д. и способен их соблюдать самостоятельно (5-8 лет);
- знает правила спортивных игр: мини-футбол, русская лапта, пионербол, регби, гандбол, баскетбол, хоккей с мячом, флорбол и способен их соблюдать самостоятельно (9-11 лет, 12-15 лет);

- владеет некоторыми специальными умениями и навыками в игровых видах спорта и подвижных играх (4-5);
- готов к дальнейшему развитию своих специальных физических умений и навыков в выбранном игровом виде спорта.

Метапредметные:

РК-1 Владение социальными навыками работы в команде (моделирование разных ситуаций взаимодействия, обмен социальными ролями):

Стартовый уровень (С):

- знает роли игроков в команде и принципы командной игры;
- владеет навыками игры в одной командной роли (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.).

Базовый уровень (Б):

- владеет навыками игры в 2 командных ролях (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.);
- владеет, преимущественно, одним навыком вербального или невербального взаимодействия в процессе игры (монолог, жесты, мимика);
- способен разрешать конфликтные ситуации, контролируя и корректируя свое поведение, проявляя терпимость.

Продвинутый уровень (П):

- владеет навыками игры в любой командной роли (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, подающий и т.д.);
- владеет навыками корректного вербального и невербального взаимодействия (монолог, диалог, жесты, мимика);
- способен разрешать конфликтные ситуации, контролируя и корректируя свое поведение, проявляя терпимость и умение принимать чужую точку зрения;
- способен принимать решения и нести ответственность за собственный выбор.

Личностные:

ВК-1 Готовность формировать позитивное отношение к результату собственного труда (формирование ситуации успеха, самореализации) и профессиональной пробы в области физической культуры и спорта:

Стартовый уровень (С):

- владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень удовлетворен/ не удовлетворен);
- способен осуществлять субъективный анализ результата своей физической деятельности (уровень хорошо/плохо).

Базовый уровень (Б):

- владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень успешно/достаточно/недостаточно);
- способен осуществлять субъективный/объективный анализ результата своей физической деятельности (уровень объяснения: почему удовлетворен / не удовлетворен) по заданным критериям;
- способен применять полученные знания и умения для организации содержательного досуга (индивидуального, семейного).

Продвинутый уровень (П):

- владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (способен выявить недостатки и достоинства своей работы);

- способен осуществлять объективный анализ результата своей физической деятельности (уровень объяснения по заданным параметрам/самостоятельно);
- может объяснить, какие исправления необходимо внести для улучшения качества своей физической деятельности;
- способен применять полученные знания и умения для самостоятельной организации содержательного досуга (индивидуального, семейного, школьного);
- владеет навыками формирования внутренней мотивации для дальнейшего самосовершенствования и достижения поставленных целей.

Итоговая таблица мониторинга сформированности компетенций

Название программы _____ Группа _____
 Педагог _____
 Дата проведения _____

№	Ф. И. О. обучающегося	Школа Класс	Предметные компетенции		Метапредметные компетенции	Личностные компетенции	Итоговый результат
			ОК-1	ОК-2	РК-1	ВК-1	С/Б/П
	Итого:						

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Спортзал или спортивные площадки. Оборудование и оснащение игровой площадки, соответствующее нормам безопасности для детей:

- состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- универсальная спортивная площадка (баскетбол, волейбол);
- поле для спортивных игр (футбол, регби);
- хоккейная коробка для игры в мини хоккей и флор-бол

- тренировочный спортивный зал;
- инвентарь;
- экипировка;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- аптечка первой помощи, расположенная в доступном месте, оснащенная в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).

Спортивная экипировка

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная	штук	30
2.	Пояс для регби – тег	штук	30
3.	Ленточки для регби – тег.	штук	60
4.	Шлем защитный регбийный	штук	30
5.	Шлем для хоккея	штук	30
6.	Защита для хоккеиста	штук	30
7.	Защита для вратаря по хоккею	штук	3
8.	Перчатки для вратаря по флор - болу	штук	3
9.	Бутсы для футбола	штук	30
10.	Коньки	штук	30

Оборудование, спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря		Кол-во ед.
1.	Барьеры (высота 15 см)		20
2.	Барьеры (высота 32 см)		20
3.	Защитные мягкие накладки для боковых флажков		14
4.	Конусы разметочные (высота 30 см)		20
5.	Лестница тренировочная		2

6.	Мешок регби для захватов (35x140 см)		5
7.	Мяч для гандбола		5
8.	Мяч для футбола		10
9.	Мяч для баскетбола		10
10.	Мяч для волейбола		10
11.	Мяч для большого тенниса		30
12.	Мяч флор-бол		10
13.	Мяч для хоккея с мячом		10
14.	Клюшки флор-бол		15
15.	Клюшки хоккея с мячом		15
16.	Ракетки для большого тенниса		10
17.	Мяч для регби (размер 3)		5
18.	Мяч для регби (размер 4)		5
19.	Мяч для регби (размер 5)		5
20.	Мяч набивной (2 кг)		2
21.	Мяч набивной (5 кг)		2
22.	Насос для мячей		2
23.	Подставка для мяча		1

Учебно-методическое обеспечение:

- Учебные методические пособия для педагога и обучающихся (дидактический, информационный, справочный материал на различных носителях, разработки занятий, специальную литературу и т. д.), мультимедийные материалы.

Платформы для ведения дистанционных занятий: Сферум, <https://lecta.rosuchebnik.ru/>, <https://www.yaklass.ru/>, <https://vk.com/>.

Литература

1. Адольф В.А. Методология и методы научного исследования. Красноярск, 2015.
2. Адольф В.А., Савчук А.Н. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога. Монография. Красноярск, 2014.
3. Адольф В.А., Строгова Н.Е., Вахрушев С.А. Управление педагогическими системами. Педагогика профессионального образования на основе проектно-ориентированной деятельности. Красноярск, 2015.

4. Адольф В.А., Янова М.Г. Профессиональная подготовка педагога в контексте становления и развития его организационно педагогической культуры: компетентностный подход. Монография. 2013.
5. Антонов Е.И., Ватошкин Н.А. Настольная книга детского тренера. Этап спортивной специализации для детей 13–15 лет. Москва, 2012.
6. Антонов Е.И., Ватошкин Н.А. Настольная книга детского тренера. Этап спортивного совершенствования для детей 16–18 лет // Е.И. Антонов, Н.А. Ватошкин. Москва, 2012.
7. Антонов С.В. Здоровье молодежи – социальная проблема общества: Социально-экономические проблемы региона и пути их решения. Казань 2014.
8. Антонов Ю.А. Активизация здорового образа жизни в педагогическом Вузе. Красноярск, 2015.
9. Антонов Ю.А. Программно-методическое обеспечение по регби для системы дополнительного образования Красноярск 2017 г.
10. Варакин Б.А., Петренчук В.К., Холодов Ж.К. Основы подготовки регбистов /М.: ФиС, 1984.
11. Губа В.П., Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта. М.: ИКА, 1998.
12. Ксенофонтова Е.А., Тюрин В.Д./ Под ред. заслуженного тренера России Е.И. Антонова. Настольная книга детского тренера. II этап (этап начальной специализации для детей 10–12 лет). Москва, 2012.
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1999.
14. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Москва, 1982.
15. Сидоров Л.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». Красноярск, 2013.
16. Сорокина В.М. Техника безопасности на занятиях физической культурой: метод. указ. / КТИ (филиал) Волг ГТУ. Волгоград: РПК «Политехник», 2009.

Календарно-тематический учебный график

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятий	Форма контроля
1			Беседа, просмотр видео	3	Вводное занятие	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ВК/Тестирование
2			Подводящие упражнения бега с низкого старта	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
3			Метание мячей в цель, дистанция 6 м, бег на 30 м (с)	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств и ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
4			Беговые упражнения с изменением направления. Челночный бег 3 x 10 м (с)	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств и ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
5			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	Общефизическая подготовка, развитие ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
6			Челночный бег 3 x 10 м (с) с подпором и приземлением мяча	3	Общефизическая подготовка, развитие ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7			Упражнения на укрепление и растяжку мышц спины и ног	3	Общефизическая подготовка, развитие гибкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
8			Наклоны вперёд из положения стоя ноги на ширине и шире плеч, выпады, растяжка из положения сидя	3	Общефизическая подготовка, развитие гибкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
9			Упражнения на укрепление и растяжку мышц плечевого пояса	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
10			Круговая тренировка с чередованием упражнений на мышцы груди и рук	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
11			Круговая тренировка с чередованием упражнений на мышцы спины и ног	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
12			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	Общефизическая подготовка, развитие силовых качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
13			Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	Общефизическая подготовка, развитие силовых качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ПК/Тестирование
14			Игры: Попрыгунчики воробушки	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
15			Игра квадрат	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	

						самоопределения»	
16			Игры: Бой петухов, челнок	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
17			Игры: Защита укрепления	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
18			Игры: Зайцы в огороде	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
19			Игры: Бездомный заяц	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
20			Игры: Игра брыкание	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
21			Игра Пустое место	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
22			Игры: Конь вороной, эстафета с приёмом и передачей мяча в руки	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
23			Игры: Воробьи и вороны, эстафета с подъёмом и приземлением мяча	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
24			Игры: Цепи кованные, эстафета с подбрасыванием и передачей мяча	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
25			Игра салочки, эстафета челноки с мячом	3	Подвижные игры, эстафеты		
26			Пионербол	3	Спортивные игры		
27			Мини футбол	3	Спортивные игры		
28			ТЭГ-РЕГБИ	3	Спортивные игры		
29			Гандбол	3	Спортивные игры		
30			баскетбол	3	Спортивные игры		
31			Мини футбол	3	Спортивные игры		
32			Русская лапта	3	Спортивные игры		ТК/Анализ личностного роста
33			Пионербол	3	Соревнования Внутригрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
34			ТЭГ-РЕГБИ	3	Соревнования Внутригрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
35			Мини футбол	3	Соревнования Межгрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
36			ТЭГ-РЕГБИ	3	Соревнования Межгрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ИК/Комплексная оценка
	Итого часов:			108			

Краткие сведения о здоровом образе жизни

1 Краткие сведения о строении организма

Общий обзор организма человека. Тело человека – единый организм, где действие всех органов и систем тесно связано между собой. Основной единицей является клетка. Человек состоит из клеток. Оболочка, цитоплазма и ядро – основные составляющие любой клетки. Оболочку образует гликокаликс и плазмалемма. В цитоплазме различается органоид и гиалоплазма.

К моменту достижения взрослого состояния организм человека состоит в среднем из трех миллиардов клеток. Из них сформированы все органы, органы объединены в системы, каждая из которых играет важную роль в жизнедеятельности.

Голова. Каждый орган человека индивидуален, расположен в определенном месте и выполняет свою функцию. Головной мозг, пожалуй, так и остается самым загадочным и нераскрытым элементом организма. Все части тела подчиняются этому центру. Расположен мозг в черепной коробке, защищен крепкими костями черепа. От мозга по всему телу разбегаются нервы, по которым поступают импульсные сигналы к тому или иному действию. Благодаря командам мозга мы видим, слышим, чувствуем, двигаемся, вообще живем и существуем.

Грудная клетка. Каждый должен знать, как устроен человек, в каких местах расположены основные органы. Рассмотрим грудную клетку. На передней, шейной стороне, под кадыком, расположилась маленькая щитовидная железа, ее можно назвать "батарейкой" нашего организма. Она отвечает за выработку основных гормонов, которые обеспечивают всю слаженную работу органов нашего тела. С возрастом щитовидная железа может спускаться вниз и даже оказаться в грудной полости. Грудную полость от брюшной отделяет мышечный орган диафрагма. Сердце смещено влево, располагается между правым и левым легкими, за грудиной. Легкие занимают большую часть пространства грудной клетки. Проходят от сердца к ребрам, имеют куполообразную форму, сзади расположены по направлению к позвоночнику. Основания легких упираются в мышечную диафрагму. Защищены ребрами. Брюшная полость Основным резервуаром для принятия, хранения пищи является желудок. Расположен он под диафрагмой, в левой части брюшины. Сзади, чуть ниже желудка, находится поджелудочная железа. Она расщепляет жиры, углеводы, белки и вырабатывает глюкагон и инсулин – важнейшие гормоны.

Внутренние органы человека:

Справа, под диафрагмой, расположена *печень*. Слаженная работа организма человека во многом зависит от этого органа. Печень – наш главный фильтр. В нижней части печени, в углублении, находится *желчный пузырь*, который играет важную роль в переработке пищи. В левой части подреберья лежит *селезенка*, она защищает наш организм от разных инфекций, а также от потери крови. *Кишечник*. Ниже желудка брюшинное пространство занимает тонкий кишечник, представляя собой длинную запутанную трубку. Начало толстого кишечника (слепая кишка) – с правой стороны. Затем толстая кишка обтекает брюшину поверху и опускается вниз по левой стороне. Слепую кишку именуют аппендиксом. Толстая кишка переходит в прямую, завершается анусом – выходом, через который удаляются каловые массы. *Мочеполовые органы*. Рассматривая системы организма человека, понимаешь, что каждая из них по-своему важна и необходима. *Почки* относятся к парным органам мочеполовой системы. Левая почка расположилась чуть выше из-за увеличенного размера печени, находящейся справа. На вершине каждой почки находятся надпочечники. Роль их огромна, ими выделяется более тридцати гормонов непосредственно в кровоток. Снизу, в малом тазу, расположен *мочевой пузырь*.

Системы организма человека:

Сердечно-сосудистая система. В нее входят капилляры, артерии, вены, сердце. Основной функцией системы является перекачка крови, доставление ее ко всем органам. Левая часть сердца – «насос» для всего организма, правая часть сердечной мышцы доставляет кровь к легким с целью обогащения ее кислородом. Сердце имеет три слоя (миокард, эпикард, эндокард). Каждый из них обладает разной плотностью и функционалом.

Пищеварительная система удовлетворяет потребность в пище и перерабатывает питательные вещества в необходимую энергию. Состоит из пищеварительного тракта: ротовой полости, пищевода, желудка, тонкой кишки, толстой кишки, заканчивается прямой кишкой.

Кожный покров. Жизнедеятельность организма человека постоянно связана с различными рисками. Кожа защищает тело от воздействий окружающей среды, внешних раздражающих факторов. Система кожного покрова состоит из кожи (включая сальные и потовые железы), волос, ногтей и микро-мышц, которые удерживают волосы.

Лимфатическая система. Главная функция – извлечение и транспортирование лимфы по организму.

Скелетно-мышечная система. Состоит из скелета человека, в котором все кости совмещены друг с другом суставами, поддерживаются мышцами, прикрепленными к скелету сухожилиями. Изучение организма человека часто начинается с изучения строения скелета. В целом скелет состоит из 206 костей.

Нервная система. Нервная система несет в организме ответственность за информацию об организме и окружающей среде. Разделена на периферическую и центральную.

2 Гигиена, режим дня

Из истории: Гигиена – богиня здоровья, дочь мудреца и врача Асклепия. Именем этой богини названа наука Гигиена, которая изучает влияние труда и быта на здоровье человека.

Гигиена соблюдает законы здорового образа жизни и прививает полезные привычки своим поклонникам, навыки эти приносят телу здоровье и долгие лета жизни.

Змея кусает того, кто нарушает законы Гигиены.

Личная гигиена включает: правила гигиенического содержания тела, полости рта, правила пользования обувью, бельем, одеждой, жилищем, вопросы отдыха и труда, режима сна, питания.

Уход за полостью рта и зубами:

- Утром, перед сном и после каждого приема пищи необходимо в течение 2—3 мин тщательно чистить зубы пастой как с наружной, так и с внутренней стороны;
- При появлении зубной боли необходимо немедленно обращаться к врачу;
- Два раза в год следует посещать зубного врача для профилактического осмотра.

Уход за кожей:

- Мойтесь каждый день теплой водой с использованием специальных средств (мыло, гель и т.п.);
- Вытираясь, используйте только свое полотенце;
- Обязательно мойте руки перед едой, после прогулки и посещения туалета;
- Берегите кожу от царапин и повреждений;
- Не выдавливайте прыщи, это может привести к воспалению;
- В холодное время года необходимо защищать кожу от обморожений, а летом – от ожогов; лицо и руки смазывайте кремом, чтобы кожа не обветривалась;
- Меняйте белье, чулки, носки, колготки, гольфы; не носите одежду, которая вызывает у вас раздражение кожи;
- Необходимо употреблять в пищу свежие фрукты и овощи, молоко. Это обеспечит организм минеральными веществами и витаминами, что будет способствовать сохранению гладкой и чистой кожи.

Уход за волосами:

- Каждый день причешывай волосы щеткой перед сном 5-10 минут во всех направлениях. Они будут густыми, блестящими, их будет легко укладывать;
- Мыть волосы надо по мере их загрязнения;
- Не ходи с распущенными волосами в общественных местах.

РЕЖИМ ДНЯ – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека.

ПРИМЕР :

Подъем 7.00

Личная гигиена.

Лепесток роса умыла,

А тебя умоешь мыло!

Зарядка.

Завтрак 7.45

Занятия в школе.

Обед 13.00

Перед обедом следует помыть руки.

Во время обеда не разговаривай.

Не жестикулируй руками.

Не забывай убирать за собой посуду.

После обеда следует помыть руки.

Занятия любимым делом.

Выполнение домашнего задания.

Ужин 19.00

Занятия любимым делом.

Прогулка перед сном.

Сон 21.00

Рекомендации:

- Приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- Выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- Следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- Старайся есть в одно и то же время;
- Гуляй на воздухе не менее 2 ч в день;
- Не реже 3 раз в неделю по 2 ч занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;
- Сон не менее 8 ч в сутки, отход ко сну в одно и то же время.

Рекомендации по режиму дня школьника, нормам сна, отдыха, работы за компьютером

Начался новый учебный год. Школьники приступили к учебным занятиям. После продолжительного летнего отдыха им требуется определенное время, чтобы войти в рабочий ритм. Особенно сложно приходится первоклассникам. Для того, чтобы школьнику было легче адаптироваться к учебному процессу, очень важно правильно организовать его режим дня. Правильный режим дня – это правильная организация и наиболее целесообразное распределение во времени сна,

питания, труда, отдыха и т. д. Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Рациональный, соответствующий возрастным особенностям детей режим дня должен предусматривать чередование различных видов деятельности, обеспечивать оптимальный двигательный режим, в том числе на открытом воздухе, полноценный отдых, достаточной продолжительности сон, способствовать нормальному росту и развитию детей. Правильно организованный режим дня создает ровное, бодрое настроение, интерес к учебной и творческой деятельности, играм. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает маленьким школьникам привыкать к новой жизни, сочетать отдых и учебу. Основными элементами режима дня школьника являются: -учебные занятия в школе и дома; -активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе; -регулярное и достаточное питание; -физиологически полноценный сон; -свободная деятельность по индивидуальному выбору.

Учебные занятия в школе и дома

Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели. Рекомендуемый объем максимально допустимой учебной нагрузки в течение дня:

-для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков;

-для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков;

-для обучающихся 5-6 классов не более 6 уроков;

-для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.

Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы должны проводиться на 2 уроке; 2-4 классов - 2-3 уроках; для обучающихся 5-7 классов - на 2-4 уроках. Продолжительность перемен между уроками должна составлять не менее 10 минут, а большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 20-30 минут.

К домашним заданиям не следует приступать сразу после прихода из школы, необходим отдых продолжительностью 2-2,5 часа, лучше прогулка на свежем воздухе.

Важно правильно организовать рабочее место школьника в образовательной организации и дома. Мебель подбирается с учетом роста ребенка, необходимо достаточное естественное и искусственное освещение.

Активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе

В школе ребенку приходится в течение длительного времени поддерживать рабочую позу. Поэтому активные физические нагрузки являются профилактикой гиподинамии, а свежий воздух способствует общему укреплению здоровья.

Физиологически полноценный сон

Очень важно удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне. У детей при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии. У детей, недосыпающих 2-2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 % по сравнению с детьми, «высыпающими» свою норму. Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и составляет:

-в 7-10 лет - 10-11 часов;

-в 11-14 лет - 9-10 часов;

-в 15-17 лет - 9-8 часов.

Школьникам показано увеличение обычной продолжительности сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряженной умственной деятельности.

Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Перед сном комнату нужно хорошо проветривать.

Для крепкого и здорового сна необходимо:

-ложиться спать в одно и то же время;

-ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.);

-сформировать собственные полезные привычки («традиции»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение книг и т. п.

Рекомендации по нормам работы школьников за компьютерами

Современное обучение сопряжено с работой на персональном компьютере. Кроме того, многие дети проводят досуг за компьютерными играми. Длительная работа и занятия на персональном компьютере вызывают значительное зрительное напряжение, ухудшают общее состояние ребенка. Непрерывная длительность занятий непосредственно с персональным компьютером не должна превышать:

-Для учащихся 1-4-х классов - 15 мин.;

-Для учащихся 5-7-х классов - 20 мин.;

-Для учащихся 8-11-х классов - 25 мин.

Работа на персональном компьютере должна осуществляться в индивидуальном темпе и ритме. Необходимо делать перерывы и проводить комплекс упражнений для глаз, а также физические упражнения для профилактики общего утомления.

Занятия в кружках с использованием персонального компьютера должны организовываться не раньше чем через 1 час после окончания учебных занятий в школе и не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью: для учащихся 2-5-х классов (7-10 лет) - не более 60 минут, а для учащихся 6-х классов и старше - до 90 минут. Не рекомендуется играть на компьютере перед сном.

Свободная деятельность по индивидуальному выбору

Предпочтение следует отдавать спортивным занятиям.

Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня. Если вы заметили, что ваш ребёнок сильно устаёт, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, то постарайтесь скорректировать его режим дня. Помните, правильный режим дня школьника - залог крепкого здоровья и хорошей учебы!

3 Правила питания

Принимать пищу надо 3—4 раза в сутки в одно время. При этом вырабатываются условные рефлексы, способствующие лучшему пищеварению и усвоению пищи. В пищу, потребляемую человеком, должны входить основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода.

Основной составной частью живого организма являются *белки*. Из них образуются клетки. Белки, содержащиеся в пище, перерабатываются организмом и частично расходуются как источник энергии, а в основном являются строительным материалом организма. Больше всего белков содержится в мясе, рыбе, молоке, яйцах, твороге, в зерновых и бобовых плодах. В ежедневном пищевом рационе белков должно быть 110 г., а для людей физического труда и спортсменов — от 150 до 170 г в день в зависимости от интенсивности производимой работы и веса тела (2—2,5 г белков на 1 кг собственного веса).

Жиры — основной поставщик тепловой энергии организма. Потребность организма в жирах в сутки следующая: лицам умственного труда — 100—110 г. в сутки, в том числе 90 г. жиров животного происхождения. У спортсменов и лиц, занимающихся физическим трудом, потребность в жирах несколько выше: от 110 до 120 г. в сутки. Однако излишнее употребление жира в пище приводит к образованию жировых отложений.

Углеводы — основной энергетический материал для организма. При усиленной мышечной работе они как бы служат топливом. Особенно много углеводов содержится в сахаре, мучных изделиях, овощах и фруктах. Суточная норма углеводов для занимающихся умственным трудом 400—430 г, для занимающихся физическим трудом 500- 550 г.

Витамины — необходимая составная часть нашей пищи. Отсутствие в пище витаминов ведет к заболеванию, называемому авитаминозом. Особенно много витаминов содержится в черной смородине, помидорах, шиповнике, апельсинах, лимонах, бананах, яблоках (особенно в антоновских), орехах, капусте, моркови, луке, щавеле, печени животных, растительном масле и пр.

Пища должна содержать *минеральные соли*: кальций, фосфор, калий, натрий, магний, железо, серу, хлор и др. Соль содержится в различных пищевых продуктах.

Большое значение для здоровья человека имеет использование естественных факторов природы. Особенно полезен для организма чистый *воздух* — без примесей пыли, дыма, гари, содержащий большое количество кислорода. Кислород поступает через легкие в кровь, а затем к работающим мышцам. Воздух также благотворно действует на кожу, укрепляет и закаливает ее. Очень полезно в свободное время и в выходные дни выезжать в лес, на реку, где чистый воздух.

Солнечные ванны в строго определенных дозах также приносят большую пользу организму: укрепляют кожу, слегка возбуждают нервную систему, улучшают обмен веществ, повышают количество красных кровяных телец.

Вода необходима не только для очищения кожи, смывания с нее загрязнений, ороговевших частиц и выделяемого порами жира. Воду нужно использовать как средство закаливания организма и регулирования работы нервной системы. Для этого летом следует купаться в реках, прудах, морях, а круглый год ежедневно принимать холодные водные процедуры (обтирания, обливания, душ и пр.). Разумное пользование воздухом, солнцем, водой вырабатывает защитные реакции организма, делает его стойким, способным безболезненно переносить жару, холод и колебания температуры воздуха.

4 Оказание первой медицинской помощи, самоконтроль

Рекомендации, если Вы стали свидетелем несчастного случая:

- Первым делом обязательно сообщите кому-либо из взрослых о несчастном случае; если нужно - кричите, громко зовите на помощь;
- Как можно скорее вызовите скорую медицинскую помощь;
- Если в результате несчастного случая человек потерял сознание - не пытайтесь перемещать его: это может ухудшить его состояние;
- Чтобы помочь пострадавшему легче дышать, расстегните его воротник, развяжите галстук, ослабьте тугую затянутый пояс.

Первая медицинская помощь - комплекс срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях. От того, насколько быстро и качественно эта помощь будет оказана, нередко зависит жизнь человека. И хотя оказание первой медицинской помощи входит в прямые обязанности каждого медицинского работника, тем не менее, необходимо, чтобы и широкие слои населения были обучены простейшим способам оказания первой, доврачебной помощи и могли бы при необходимости использовать свои навыки для оказания само- и взаимопомощи. Как показала практика большинства развитых государств, множество человеческих жизней удается сохранить именно благодаря качественной первой доврачебной помощи.

Действия при оказании первой помощи в различных случаях

Потеря сознания	Наиболее частая причина — коллапс, обморок — быстрое снижение артериального давления и уменьшение поступления крови к головному мозгу. В основе коллапса: испуг, переутомление, резкое изменение положение тела.
-----------------	---

	Первая помощь. Создать телу пострадавшего безопасное положение: положить ноги выше головы, если пострадавший без сознания, или посадить. Дать понюхать раздражающее вещество — нашатырный спирт, одеколон с резким запахом, лук. Дать холодное питье.
Укусы насекомых	Причина: контакт с насекомыми. Первая помощь. В стакане воды растворить столовую ложку поваренной соли, смочить раствором несколько слоев мягкой ткани и приложить к месту укуса. Некоторые насекомые не месте укуса оставляют не только ранку. Там может находиться как само насекомое, так и его жало. Не пытайтесь его удалить самостоятельно, предоставьте это медработнику.
Боль в животе	Причина: ушибы, сопровождающиеся скрытым повреждением внутренних органов, нарушение функции органов пищеварения, генитальных органов, почек, мочевыводящих путей. Первая помощь. Немедленно вызвать врача или организовать эвакуацию в медицинское учреждение. До встречи с врачом создать покой, не давать есть и пить. Можно прикладывать холод, если известно, что причина болей травмы.
Отравления	Причина: употребление в пищу ядовитых продуктов. Первая помощь. Во всех, за исключением отравлений кислотами и щелочами, давать пить в больших количествах теплую воду и попытаться вызвать рвоту. В случае отравления кислотами и щелочами воду пить нельзя! Немедленно вызвать врача или эвакуировать. Если есть остатки продуктов, которые предположительно могли стать причиной отравления, их необходимо собрать в чистую стеклянную посуду и предъявить медикам.
Судороги	Причина: самые различные заболевания, потеря жидкости и солей в условиях горячего сухого воздуха. Первая помощь. Если судороги, непроизвольные мышечные подергивания, развились как следствие перегрева в горячем сухом воздухе, то пострадавшего переносят в прохладное помещение или в тень, дают прохладное подсоленное питье. Питье дают в металлической посуде, так как пострадавший может откусить край фарфоровой или стеклянной посуды. Во всех остальных случаях больному просто нужно создать покой до контакта с врачом. При судорогах лицевых мышц возникает угроза повреждения языка. Больной может его перекусить. В этом случае, если есть возможность, между зубами вставляют какой-нибудь деревянный предмет. Не пытайтесь вставить его насильно — можно сломать зубы! И будьте осторожнее при судорогах — человек может откусить вам палец.
Ранения	Первая помощь. Рана и прилегающие участки кожи промываются раствором перекиси водорода. Мелкие инородные тела удаляются пинцетом, иглой, зажимом, пальцами. При сильных кровотечениях — тугая повязка или жгут.
Кровотечение из носа	Причина: травма, врожденная хрупкость сосудов носа. Первая помощь. Посадите пострадавшего. Немного наклоните вперед его голову. Ни в коем случае не запрокидывайте голову назад, при сильном кровотечении существует возможность захлебнуться. Не пытайтесь немедленно остановить кровь, если она вытекает по капле. Небольшая кровопотеря не повредит, а кровотечение может остановиться самостоятельно. Ноздрию, из которой идет кровь, заткните ватным тампоном. Зажмите пальцами ноздри и держите не менее 10 мин. Свободной рукой придержите голову. Если кровотечение не остановится, обратитесь к врачу.
Переломы	Симптомы. В момент травмы ощущается резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, характерный звук. При осмотре - припухлость (кровоизлияние), искривление или укорочение конечностей. Часто патологическая подвижность в месте перелома. При открытом переломе костные отломки выступают из раны. Первая помощь. Обездвижить поврежденную конечность или участок. Для транспортировки пострадавшему нужно обязательно сделать шину, чтобы предотвратить движения сломанных костей. Если у пострадавшего открытый перелом (кровооточащее повреждение с обломком кости) - необходимо продезинфицировать рану (йодом, зеленкой, спиртом) и сделать давящую повязку или жгут, и ни в коем случае не пытаться исправить положение поврежденной кости.
Солнечный удар	Причина: действие прямых солнечных лучей на мозговые оболочки при условии пребывания на открытом воздухе в солнечный день без головного убора. Симптомы: головная боль, головокружение, тошнота, потеря сознания. Первая помощь. Отнести пострадавшего в прохладное помещение или в тень, положить на голову холод, дать прохладное питье, можно дать понюхать нашатырный спирт. Если

	через полчаса состояние больного не улучшится — обратитесь к врачу.
Утопление	Причины: несчастный случай на водном транспорте, невнимательность взрослых во время купания детей, игры на воде. Симптомы: отсутствие сознания, дыхания и пульса, наличие жидкости в дыхательных путях. Первая помощь. Проверить проходимость дыхательных путей — во рту может быть ил, водоросли и пр. Перевернуть пострадавшего вниз головой, если это взрослый — положить животом на свое колено и два три раза интенсивно сдавить грудную клетку, если ребенок — поднять за ноги и встряхнуть, таким образом вы освободите дыхательные пути от воды. Когда вы убедились в проходимости дыхательных путей, немедленно начинайте реанимационные мероприятия: непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.
Кровотечение	Любое механическое повреждение сосудов вызывает кровотечение. Первая медицинская помощь в этом случае должна быть направлена на остановку кровотечения, которая осуществляется прямо на месте травмирования следующими способами: прижатие пальцами сосуда несколько выше раны в точках поверхностного расположения артерий; наложение жгута на 3-5 см выше раны не более чем на 2 часа летом и 1 час зимой; наложение на место кровотечения давящей повязки; максимальное сгибание конечности при кровотечениях из руки или ноги; придать поврежденной конечности приподнятое положение при поверхностных ранениях. Довольно часто во время занятий спортивными играми (футбол, баскетбол, гандбол, бадминтон), боксом, борьбой спортсмены получают травмы, при которых возникает кровотечение из носа. Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем: если кровотечению предшествовал удар, надо проверить, нет ли перелома, усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена; на 5-10 минут большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке; если после этого кровотечение не останавливается, следует ввести в носовые ходы кусочки ваты или марли, смоченные раствором поваренной соли (одна чайная ложка на стакан воды), или специальные кровоостанавливающие тампоны; в том случае, если кровотечение не останавливается в течение 30-40 минут, пострадавшего необходимо в сидячем положении доставить в лечебное учреждение.
Ушибы, растяжение связок и вывихи	Ушиб. На месте ушиба быстро появляется припухлость, возможен и кровоподтёк (синяк). При разрыве крупных сосудов под кожей могут образоваться скопления крови (гематомы). При ушибе прежде всего необходимо создать покой поврежденному органу. На область ушиба необходимо наложить давящую повязку, придать этой области тела возвышенное положение, что способствует прекращению дальнейшего кровоизлияния в мягкие ткани. Для уменьшения болей и воспалительных явлений к месту ушиба прикладывают холод — пузырь со льдом, холодные компрессы. Растяжения и разрывы связок. Растяжение характеризуется появлением резких болей, быстрым развитием отека в области травмы и значительным нарушением функций суставов. Первая помощь при растяжении связок такая же, как и при ушибах, т.е. прежде всего накладывают повязку, фиксирующую сустав. При разрыве сухожилий, связок первая помощь заключается в создании больному полного покоя, наложении тугой повязки на область поврежденного сустава. Повреждение сустава, при котором происходит смещение соприкасающихся в его полости суставных концов костей, с выходом одной из них через разрыв из полости сустава в окружающие ткани, называется вывихом. Симптомами вывиха являются боль в конечности, резкая деформация (западение) области травмы, отсутствие активных и невозможность пассивных движений в суставе, фиксация конечностей в неестественном положении не поддающихся исправлению, изменение длины конечности, чаще её укорочение. Первая помощь: холод на область поврежденного сустава, применение обезболивающего, иммобилизация конечности в том положении, которое она приняла после травмы. Вправление вывиха — врачебная процедура. Не следует пытаться вправить вывих, так как иногда трудно установить, вывих это или перелом, тем более что вывихи часто сопровождаются трещинами и переломами костей.
Обморок	Обморок — кратковременная потеря сознания вследствие острой ишемии головного мозга. Проявляется он внезапным нарушением сознания вплоть до полной его утраты. Внезапно появляются тошнота, рвота, звон в ушах, головокружение, потемнение в глазах с резким

	побледнением кожи, зрачки расширены. Реакция их на свет ослаблена. Дыхание поверхностное, замедленное. Пульс замедленный - 40-50 ударов в минуту. Основные причины: психические травмы, потрясения, сильные отрицательные эмоции, болевой синдром, переутомление, массивные кровопотери.
Неотложная помощь	Необходимо обеспечить свободное дыхание, расстегнуть воротник, пояс, широко открыть окна или вынести пострадавшего на открытый воздух, несколько опустить голову или приподнять нижние конечности. Опрыскать лицо холодной водой или похлопать по щекам полотенцем, смоченным в холодной воде. Согреть, накрыть пострадавшего и напоить крепким кофе или чаем. Хорошо помогает вдыхание возбуждающих средств (нашатырный спирт и уксус), легко смазывая кожу по краям отверстий носа, смазать виски. Иногда помогают растирания щёткой подошвенных поверхностей стоп. Можно поставить горчичники на затылок. При затяжном обмороке тело следует растереть. Госпитализация необходима при повторном обмороке.
Переломы костей	Переломом называется нарушение целостности кости. Переломы делятся на закрытые (без повреждения кожи) и открытые, при которых имеется повреждение кожи в зоне перелома. Переломы бывают разнообразной формы: поперечные, косые, спиральные, продольные. Для перелома характерны: резкая боль, усиливающаяся при любом движении и нагрузке на конечность, изменение положения тела и формы конечности, нарушение её функции (невозможность пользоваться конечностью), появление отёчности и кровоподтёка в зоне перелома, укорочение конечности, патологическая (ненормальная) подвижность кости. Основными мероприятиями первой помощи при переломах костей являются: - создание неподвижности костей в области перелома; - проведение мер, направленных на борьбу с шоком или на его предупреждение; - организация быстрой доставки пострадавшего в лечебное учреждение. Быстрое создание неподвижности костей в области перелома - иммобилизация - уменьшает боль и является главным моментом в предупреждении шока. Иммобилизация конечности достигается наложением транспортных шин или шин из подручного твёрдого материала. Наложение шины нужно проводить непосредственно на месте происшествия и только после этого транспортировать больного. При открытом переломе перед иммобилизацией конечности необходимо наложить антисептическую повязку. При кровотечении из раны должны быть применены способы временной остановки кровотечения (давящая повязка, наложение жгута и др.). Если нет транспортных шин, то иммобилизацию следует проводить при помощи импровизированных шин из любых подручных материалов. При отсутствии подсобного материала иммобилизацию следует провести путём прибинтовывания повреждённой конечности к здоровой части тела: верхней конечности - к туловищу при помощи бинта или косынки, нижней - к здоровой ноге. При проведении транспортной иммобилизации надо соблюдать следующие правила: - шины должны быть надёжно закреплены и хорошо фиксировать область перелома; - шину нельзя накладывать непосредственно на обнажённую конечность, последнюю предварительно надо обложить ватой или какой-нибудь тканью; - создавая неподвижность в зоне перелома, необходимо произвести фиксацию двух суставов выше и ниже места перелома (например, при переломе голени фиксирую голеностопный и коленный сустав) в положении, удобном для больного и для транспортировки; - при переломах бедра следует фиксировать все суставы нижней конечности (коленный, голеностопный, тазобедренный). Профилактика шока и других общих явлений во многом обеспечивается правильно произведённой фиксацией повреждённых костей.
Повреждения черепа и мозга	Наибольшую опасность при ушибах головы представляют повреждения мозга. Выделяют повреждения мозга: сотрясение, ушиб (контузия) и сдавливание. Для травмы мозга характерны общемозговые симптомы: головокружение, головная боль, тошнота и рвота. Наиболее часто встречаются сотрясения головного мозга. Основные симптомы: потеря сознания, (от нескольких минут до суток и более) и ретроградная амнезия - пострадавший не может вспомнить события, которые предшествовали травме. При ушибе и сдавливании мозга появляются симптомы очагового поражения: нарушение речи, чувствительности движений конечности, мимики и т.д. Первая помощь заключается в создании покоя. Пострадавшему придают горизонтальное положение. К голове прикладывают пузырь со льдом или ткань, смоченную холодной водой. Если пострадавший без сознания, необходимо очистить полость рта от слизи, рвотных масс и уложить его в фиксировано-стабилизированное положение.

	Транспортировку пострадавших с ранениями головы, повреждениями костей черепа и головного мозга следует осуществлять на носилках в положении лёжа на спине. Транспортировку пострадавших в бессознательном состоянии следует осуществлять в положении лёжа на боку. Это обеспечивает хорошую иммобилизацию головы и предупреждает развитие асфиксии от западения языка и аспирации рвотными массами. Перед транспортировкой пострадавших с повреждением челюстей следует произвести иммобилизацию челюстей: при переломах нижней челюсти - путём наложения пращевидной повязки, при переломах верхней - введением между челюстями полоски фанеры или линейки и фиксацией её к голове.
Перелом позвоночника	Перелом позвоночника - чрезвычайно тяжёлая травма. Признаком её является сильнейшая боль в спине при малейшем движении. Категорически запрещается пострадавшего с подозрением на перелом позвоночника сажать, ставить на ноги. Создать покой, уложив его на ровную твёрдую поверхность - деревянный щит, доски. Эти же предметы используют для транспортной иммобилизации. При отсутствии доски пострадавшего в бессознательном состоянии наименее опасно транспортировать на носилках в положении лёжа на животе.
Перелом костей таза	Перелом костей таза - одна из наиболее тяжёлых костных травм, часто сопровождается повреждением внутренних органов и тяжёлым шоком. Больного следует уложить на ровную твёрдую поверхность, ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах, бедра несколько развести в стороны (положение лягушки), под колени положить тугой валик из подушки, одеяла, пальто, сена т.д. высотой 25-30 см.

Самоконтроль

Разнообразие тестов, функциональных проб, а также самоконтроль занимающихся физической культурой позволяют более точно оценить его физическое состояние и правильно подобрать или скорректировать нагрузку, и тем самым избежать травм и перетренированности. Таким образом, можно сказать, что контроль, как врачебный, так и индивидуальный, необходим для наибольшей эффективности занятий физической культурой, а также достижения высоких спортивных результатов.

У физически тренированных людей частота пульса значительно реже - 60 и менее ударов в минуту, а у тренированных спортсменов - 40-50 ударов, что говорит об экономичной работе сердца. В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела), совершаемой деятельности. С возрастом она уменьшается. Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 секунд не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчёта за тот же период времени. Выраженные колебания числа сердечных сокращений указывают на аритмичность. Пульс можно подсчитывать на лучевой, височной, сонной артериях, в области сердца. Нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. Научными исследованиями установлена прямая зависимость между частотой пульса и величиной физической нагрузки.

Входной контроль

Входной контроль для детей 5-8 лет проводится с целью выявления степени до программной сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, РК-1, ВК-1 в форме тестирования на знание правил гигиены и первой медицинской помощи (Приложение 1), навыков выполнения общеразвивающих упражнений и коммуникации (игра).

Нормы ОФП (общефизической подготовки) для детей 5-8 лет (Таблица 2.1)

№	Контрольные упражнения, пробные тесты по общефизической подготовке (ОФП)	Нормативы (критерии оценивания по уровням)							
		Мальчики				Девочки			
		Достар товый	Стар товый	Базов ый	Прод вину тый	Достар товый	Стар товый	Базов ый	Прод вину тый
Обязательные испытания (тесты)									
1	ОК-1Скоростные качества Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	6,3	6,0	8,7	7,2	6,7	6,4
2	ОК-1Скоростно-силовые качества Прыжок вверх с места со взмахом руками (кол-во)	8	9	10	13	7	8	9	10
3	ОК-1Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	135	100	110	120	122
4	ОК-1 Сила Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	10	13	15	18	7	8	10	12

Показатели оценивания для входного контроля детей 5-8 лет

ОК-1 Знание основ здорового образа жизни и владение общей физической подготовкой	- знание правил гигиенического содержания тела, полости рта, правила пользования обувью, бельем, одеждой, жилищем, вопросы отдыха и труда, режима сна, питания; - знание кратких сведений о строении организма, как устроен человек, в каких местах расположены основные органы; - знание правил срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях; - знание и владение общими умениями и навыками в области физической культуры на уровне выполнения общеразвивающих упражнений
ОК-2 Владение специальными умениями и навыками в области физической культуры и игровых видов спорта	- знание правил подвижных игр: попрыгунчики-воробушки, зайцы в огороде, квадрат, бой петухов, «перестрелка» т.д. и способность их соблюдать под контролем педагога или самостоятельно; - владение некоторыми специальными умениями и навыками в игровых видах спорта и подвижных играх.
ВК-1 Готовность формировать позитивное отношение к результату собственного труда (формирование ситуации успеха, самореализации) и профессиональной пробы в области физической культуры и спорта	- владение эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень успешно/достаточно/недостаточно); - способность осуществлять субъективный анализ результата своей физической деятельности (уровень объяснения: почему удовлетворен / не удовлетворен); - способность применять полученные знания и умения в процессе содержательного досуга (индивидуального, семейного).

РК-1 Владение социальными навыками работы в команде (моделирование и использование разных ситуаций взаимодействия, обмен социальными ролями)	- знание ролей игроков в команде и принципы командной игры; - владение навыками игры в командной роли (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.); - владение навыками вербального и невербального взаимодействия (монолог, диалог, жесты, мимика); - способность разрешать конфликтные ситуации, контролируя и корректируя свое поведение проявляя терпимость.
--	--

Критерии оценивания результатов входного контроля:

ОК-1 Знание основ здорового образа жизни и владение общей физической подготовкой:

До стартовый уровень (ДС):

- знает правила гигиены (1-2);
- не знает, как устроен человек, не может указать, где находятся основные органы;
- не знает и не выполняет общеразвивающие упражнения для утренней зарядки.

Стартовый уровень (С):

- знает правила гигиены (2-3) и выполняет их под контролем взрослого;
- знает, в общих чертах, как устроен человек и может указать, где находятся основные органы (1-2) под руководством взрослого;
- знает общеразвивающие упражнения для утренней зарядки (3-4) (в соответствии с таблицей 2.1), но выполняет их эпизодически.

Базовый уровень (Б):

- знает правила гигиены (3-4), режим дня и выполняет их самостоятельно;
- знает краткие сведения о строении организма и может указать, где находятся основные органы (3-4) самостоятельно;
- знает правила срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях (1-2);
- знает и владеет общими умениями и навыками в области физической культуры на уровне выполнения общеразвивающих упражнений (5-6) под контролем взрослого (в соответствии с таблицей 2.1).

Продвинутый уровень (П):

- знает правила гигиены (5-6), режим дня, питания и выполняет их самостоятельно;
- знает краткие сведения о строении организма и может указать, где находятся основные органы (более 4) самостоятельно;
- знает правила срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях (1-2) и способен их оказать под контролем взрослого;
- знает и владеет общими умениями и навыками в области физической культуры на уровне выполнения общеразвивающих упражнений (5-6) самостоятельно (в соответствии с таблицей 2.1).

ОК-2 Владение специальными умениями и навыками в области физической культуры и игровых видов спорта:

До стартовый уровень (ДС):

- знает правила 1-2 подвижных игр;

Стартовый уровень (С):

- знает правила 2-3 подвижных игр и способен их соблюдать под контролем педагога;
- владеет некоторыми специальными умениями и навыками в игровых видах спорта и подвижных играх в соответствии с возрастом (1-2).

Базовый уровень (Б):

- знает правила 3-4 подвижных игр: попрыгунчики-воробушки, зайцы в огороде, квадрат, бой петухов, «перестрелка» т.д. и способен их соблюдать самостоятельно;

- владеет некоторыми специальными умениями и навыками в игровых видах спорта и подвижных играх (2-3).

Продвинутый уровень (П):

- знает правила более 4 подвижных игр: попрыгунчики-воробушки, зайцы в огороде, квадрат, бой петухов, «перестрелка» т.д. и способен их соблюдать самостоятельно;
- владеет некоторыми специальными умениями и навыками в игровых видах спорта и подвижных играх (4-5).

ВК-1 Готовность формировать позитивное отношение к результату собственного труда (формирование ситуации успеха, самореализации) и профессиональной пробы в области физической культуры и спорта:

До стартовый уровень (ДС):

- не владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень удовлетворен/неудовлетворен) или владеет только под руководством педагога;
- не способен осуществлять субъективный анализ результата своей физической деятельности (уровень хорошо/ плохо) или способен только под руководством педагога.

Стартовый уровень (С):

- владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень удовлетворен/неудовлетворен);
- способен осуществлять субъективный анализ результата своей физической деятельности (уровень хорошо/ плохо).

Базовый уровень (Б):

- владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень успешно/достаточно/недостаточно);
- способен осуществлять субъективный анализ результата своей физической деятельности (уровень объяснения: почему удовлетворен/не удовлетворен);
- способен применять полученные знания и умения в процессе содержательного досуга (индивидуального, семейного).

Продвинутый уровень (П):

- владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (способен назвать достоинства своей физической подготовки);
- способен осуществлять объективный анализ результата своей физической деятельности (уровень объяснения: почему удовлетворен/не удовлетворен) по заданным критериям;
- способен применять полученные знания и умения в процессе содержательного досуга (индивидуального, семейного, школьного);
- способен объяснить, какие исправления можно внести для улучшения качества своей физической подготовки.

РК-1 Владение социальными навыками работы в команде (моделирование и использование разных ситуаций взаимодействия, обмен социальными ролями):

До стартовый уровень (ДС):

- знает в общих чертах роли игроков в команде;
- не владеет навыками игры ни в одной командной роли (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.).

Стартовый уровень (С):

- знает роли игроков в команде и принципы командной игры;
- владеет навыками игры в одной командной роли (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.).

Базовый уровень (Б):

- знает роли игроков в команде и принципы командной игры;

- владеет навыками игры в 2 командных ролях (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.);
- владеет преимущественно одним навыком вербального или невербального взаимодействия в процессе игры (монолог, жесты, мимика);

Продвинутый уровень (II):

- знает роли игроков в команде и принципы командной игры;
- владеет навыками игры в разных командных ролях (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.);
- владеет навыками вербального и невербального взаимодействия в процессе игры (монолог, жесты, мимика);
- способен разрешать конфликтные ситуации, проявляя терпимость.

Сводная таблица входного контроля сформированности компетенций для детей 5 – 8 лет

Название программы _____ Группа _____

Педагог

Дата проведения _____

[illegible]

Входной контроль

Входной контроль для детей 9-11 лет проводится с целью выявления степени до программной сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, РК-1, ВК-1 в форме тестирования общефизической и специально физической подготовки детей, выявления навыков коммуникации и владение основами здорового образа жизни.

**Нормы ОФП и СФП (общефизической и специально физической подготовки)
для детей 9-11 лет (Таблица 3.1)**

№	Контрольные упражнения (тесты) по общефизической подготовке (ОФП) (на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби)	Нормативы (критерии оценивания по уровням)							
		Мальчики				Девочки			
		Достар товый	Стар товый й	Базов ый	Прод вину тый	Достар товый	Стар товый й	Базов ый	Прод вину тый
Обязательные испытания (тесты)									
1	ОК-1Скоростные качества Бег на 30 м (с)	6,3	6,0	5,7	5,6	6,7	6,4	6,1	6,0
	ОК-1 Скоростные качества Бег на 30 м с хода (с)	5,9	5,6	5,3	5,0	6,1	5,9	5,6	5,3
2	ОК-1Скоростно-силовые качества Прыжок вверх с места со взмахом руками	10	13	15	18	9	10	13	16
3	ОК-1Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	135	140	155	120	122	125	140
4	ОК-1 Сила Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	15	18	20	25	10	12	15	20
5	ОК-2 СФП Броски и ловля отскочившего от стены мяча на расстоянии 3 м (за 30 сек.) (кол-во бросков)	13	15	20	25	10	13	15	20
6	ОК-2 СФП Вбрасывание мяча на дальность (метры)	13	15	20	25	10	13	15	20
7	ОК-2 СФП Вбрасывание мяча в цель (мишень) на расстоянии 3 м	11	13	14	15	10	11	13	14
8	ОК-2 СФП Передача мяча в движении на дистанции 15 - 30 м (сек.) канальная система	5	6	7	8	4	5	6	7
9	ОК-2 СФП Передача мяча в движении круговая система (60сек.)	10	15	20	25	8	10	15	20

Критерии оценивания результатов входного контроля

№	Проверяемые компетенции ДООП	Критерии оценивания по уровням
1	ОК-1 Знание основ здорового образа жизни и владение общей физической подготовкой	До стартового уровня (ДС): - знает правила гигиены тела, полости рта (2-3); - знает, в общих чертах, как устроен человек, но не может указать, где находятся основные органы; - владение ОФП ниже нормативов (таблица 3.1).

		<i>Стартовый уровень (С):</i> - знает правила гигиены (3-4), режим дня и выполняет их под контролем взрослого; - знает, в общих чертах, как устроен человек и может указать, где находятся основные органы (1-2) под руководством взрослого; - владение ОФП в соответствии с нормативами (таблица 3.1). <i>Базовый уровень (Б):</i> - знает правила гигиены (3-4), режим дня и питания и выполняет их самостоятельно; - знает краткие сведения о строении организма и может указать, где находятся основные органы (3-4) самостоятельно; - знает правила срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях (1-2); - владение ОФП в соответствии с нормативами (таблица 3.1). <i>Продвинутый уровень (П):</i> - знает правила гигиены (5-6), режим дня, питания и выполняет их самостоятельно; - знает краткие сведения о строении организма и может указать, где находятся основные органы (более 4) самостоятельно; - знает правила срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях (2-3) и способен их оказать под контролем взрослого; - владение ОФП в соответствии с нормативами (таблица 3.1).
2	ОК-2 Владение специальными умениями и навыками в области физической культуры и игровых видов спорта	<i>До стартовый уровень (ДС):</i> - знает правила 2-3 подвижных игр; - не знает правил ни одной спортивной игры; - владение СФП ниже нормативов (таблица 3.1). <i>Стартовый уровень (С):</i> - знает правила 1-2 спортивных игр: мини-футбол, русская лапта, пионербол, регби, гандбол, баскетбол и способен их соблюдать под контролем педагога; - владение СФП в соответствии с нормативами (таблица 3.1). <i>Базовый уровень (Б):</i> - знает историю спортивных игр (2-3); - знает правила 2-3 спортивных игр: мини-футбол, русская лапта, пионербол, регби, гандбол, баскетбол и способен их соблюдать под контролем педагога или самостоятельно; - владение СФП в соответствии с нормативами (таблица 3.1). <i>Продвинутый уровень (П):</i> - знает историю спортивных игр (3-4); - знает правила более 3 спортивных игр: мини-футбол, русская лапта, пионербол, регби, гандбол, баскетбол, мини-хоккей с мячом, флор - бол и способен их соблюдать самостоятельно; - владение СФП в соответствии с нормативами (таблица 3.1).
8	ВК-1 Готовность формировать позитивное отношение к результату собственного труда (формирование ситуации успеха, самореализации) и профессиональной пробы в области физической культуры	<i>До стартовый уровень (ДС):</i> - не владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень удовлетворен/неудовлетворен) или владеет только под руководством педагога; - не способен осуществлять субъективный анализ результата своей физической деятельности (уровень хорошо/ плохо) или способен только под руководством педагога. <i>Стартовый уровень (С):</i> - владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень удовлетворен/неудовлетворен); - способен осуществлять субъективный анализ результата своей физической деятельности (уровень хорошо/ плохо). <i>Базовый уровень (Б):</i> - владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень успешно/достаточно/недостаточно); - способен осуществлять субъективный анализ результата своей физической деятельности (уровень объяснения: почему удовлетворен / не удовлетворен); - способен применять полученные знания и умения для организации содержательного досуга (индивидуального, семейного). <i>Продвинутый уровень (П):</i> - владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (способен назвать достоинства и

		недостатки своей физической подготовки); - способен осуществлять объективный анализ результата своей физической деятельности (уровень объяснения: почему удовлетворен / не удовлетворен) по заданным критериям; - способен применять полученные знания и умения для организации содержательного досуга (индивидуального, семейного, школьного); - способен объяснить, какие исправления нужно внести для улучшения качества своей физической подготовки.
	РК-1 Владение социальными навыками работы в команде (моделирование и использование разных ситуаций взаимодействия, обмен социальными ролями)	<i>До стартовый уровень (ДС):</i> - знает в общих чертах роли игроков в команде; - не владеет навыками игры ни в одной командной роли (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.). <i>Стартовый уровень (С):</i> - знает роли игроков в команде и принципы командной игры; - владеет навыками игры в одной командной роли (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.). <i>Базовый уровень (Б):</i> - знает роли игроков в команде и принципы командной игры; - владеет навыками игры в 2 командных ролях (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.); - владеет, преимущественно, одним навыком вербального или невербального взаимодействия в процессе игры (монолог, жесты, мимика); <i>Продвинутый уровень (П):</i> - знает роли игроков в команде и принципы командной игры; - владеет навыками игры в 3 командных ролях (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.); - владеет навыками вербального и невербального взаимодействия в процессе игры (монолог, жесты, мимика); - способен разрешать конфликтные ситуации, контролируя и корректируя свое поведение, проявляя терпимость.

Сводная таблица входного контроля сформированности компетенций для детей 9 – 11 лет

Название программы _____ Группа _____

Педагог _____

Дата проведения _____

[illegible]

Подпись педагога:

Входной контроль

Входной контроль для детей 12-15 лет проводится с целью выявления степени до программной сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, РК-1, ВК-1 в форме тестирования общефизической и специально физической подготовки детей, выявления навыков коммуникации и владение основами здорового образа жизни.

**Нормы ОФП и СФП (общефизической и специально физической подготовки)
для детей 12-15 лет (Таблица 4.1)**

№	Контрольные упражнения (тесты) (на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби)	Нормативы (по уровням)							
		Мальчики				Девочки			
		Достартовый уровень	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень	Достартовый уровень	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Обязательные испытания (тесты)									
1	ОК-1 Скоростные качества Бег на 30 м (с)	5,7	5,4	5,2	5,0	5,9	5,6	5,4	5,2
	ОК-1 Скоростные качества Бег на 30 м с хода (с)	5,4	5,2	4,9	4,7	5,6	5,4	5,1	5,0
2	ОК-1 Выносливость Бег 1000 м (с)	5 мин 40 с	5 мин 40 с	5 мин 20 с	5 мин	6 мин 20 с	6 мин 15 с	6 мин 10 с	6 мин
3	ОК-1 Сила Подтягивание на перекладине	3	3	5	7	1	2	3	5
	ОК-1 Сила Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	10	10	15	17	7	10	12	15
4	ОК-1 Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	150	150	175	180	130	135	150	155
	ОК-1 Скоростно-силовые качества Тройной прыжок (см)	400	415	420	425	375	380	400	405
	ОК-1 Скоростно-силовые качества Прыжок в высоту со взмахом руками (кол-во)	16	16	20	22	11	13	16	20
5	ОК-2 СФП Удар ногой по мячу на дальность (метры)	13	15	20	25	10	13	15	20
6	ОК-2 СФП Вбрасывание мяча для большого тенниса на дальность (метры)	13	15	20	25	10	13	15	20
7	ОК-2 СФП Вбрасывание мяча в цель 5 м	11	13	14	15	10	11	13	14
8	ОК-2 СФП Передача мяча в движении на дистанции 15 - 30 м (сек.) канальная система	5	6	7	8	4	5	6	7
9	ОК-2 СФП Передача мяча в движении круговая система (60сек.)	10	15	20	25	8	10	15	20

Критерии оценивания сформированности компетенций

№ п/п	Проверяемая компетенция	Результат по уровням
1	ОК-1 Знание основ здорового	До стартового уровня (ДС):

	образа жизни и владение общей физической подготовкой	- знает правила гигиены тела, полости рта (3-4), режим дня, питания без постоянного соблюдения; - знает, в общих чертах, как устроен человек, может указать, где находятся основные органы (1-2); - владение ОФП ниже нормативов (таблица 4.1). <i>Стартовый уровень (С):</i> - знает правила гигиены (4-5), режим дня, питания, содержания одежды, обуви и выполняет их самостоятельно; - знает, в общих чертах, как устроен человек и может указать, где находятся основные органы (3-4) под руководством взрослого; - знает правила срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях (1-2); - владение ОФП в соответствии с нормативами (таблица 4.1). <i>Базовый уровень (Б):</i> - знает правила гигиены (5-6), режим дня, питания, содержания одежды, обуви, помещения и выполняет их самостоятельно; - знает краткие сведения о строении организма и может указать, где находятся основные органы (4-5) самостоятельно; - знает правила срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях (1-2) и способен их оказать при контроле взрослого; - владение ОФП в соответствии с нормативами (таблица 4.1). <i>Продвинутый уровень (П):</i> - знает правила гигиены организма в целом, режим дня, питания, содержания одежды, обуви, помещения и выполняет их самостоятельно; - знает краткие сведения о строении организма и может указать, где находятся основные органы (более 5) самостоятельно; - знает правила срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях (2-3) и способен их оказать самостоятельно; - владение ОФП в соответствии с нормативами (таблица 4.1).
2	ОК-2 Владение специальными умениями и навыками в области физической культуры и игровых видов спорта	<i>До стартовый уровень (ДС):</i> - знает правила 2-3 спортивных игр; - владение СФП ниже нормативов (таблица 4.1). <i>Стартовый уровень (С):</i> - знает правила 3-4 спортивных игр: мини-футбол, русская лапта, пионербол, регби, гандбол, баскетбол и способен их соблюдать под контролем педагога; - владение СФП в соответствии с нормативами (таблица 4.1). <i>Базовый уровень (Б):</i> - знает историю спортивных игр (2-3); - знает правила 4-5 спортивных игр: мини-футбол, русская лапта, пионербол, регби, гандбол, баскетбол и способен их соблюдать самостоятельно; - владение СФП в соответствии с нормативами (таблица 4.1). <i>Продвинутый уровень (П):</i> - знает историю спортивных игр (4-5); - знает правила более 5 спортивных игр: мини-футбол, русская лапта, пионербол, регби, гандбол, баскетбол, мини-футбол с мячом, флор-бол и способен их соблюдать самостоятельно; - владение СФП в соответствии с нормативами (таблица 4.1).
3	РК-1 Владение социальными навыками работы в команде (моделирование и использование разных ситуаций взаимодействия, обмен социальными ролями)	<i>До стартовый уровень (ДС):</i> - знает в общих чертах 2-3 роли игроков в команде; - владеет 2-3 навыками игры в одной командной роли (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.). <i>Стартовый уровень (С):</i> - знает 3- 4 роли игроков в команде и принципы командной игры; - владеет навыками игры в одной командной роли (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.). <i>Базовый уровень (Б):</i> - знает 3- 4 роли игроков в команде и принципы командной игры; - владеет навыками игры в 2-3 командных ролях (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.); - владеет преимущественно одним навыком вербального или невербального взаимодействия в процессе игры (монолог, жесты, мимика). <i>Продвинутый уровень (П):</i> - знает роли игроков в команде (более 5) и принципы командной игры; - владеет навыками игры в (более 4) командных ролях (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.); - владеет навыками вербального и невербального взаимодействия в процессе игры (монолог, жесты, мимика);

		- способен разрешать конфликтные ситуации, контролируя и корректируя свое поведение, проявляя терпимость и умение принимать чужую точку зрения; - владеет технологией командного обсуждения спорных моментов и планирования необходимого взаимодействия с партнерами в процессе игры; - способен принимать решения и нести ответственность за собственный выбор.
4	ВК-1 Готовность формировать позитивное отношение к результату собственного труда (формирование ситуации успеха, самореализации) и профессиональной пробы в области физической культуры и спорта	<i>До стартовый уровень (ДС):</i> - владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень удовлетворен/неудовлетворен) только под руководством педагога; - способен осуществлять субъективный анализ результата своей физической деятельности (уровень хорошо/ плохо). <i>Стартовый уровень (С):</i> - владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень удовлетворен/неудовлетворен); - способен осуществлять субъективный анализ результата своей физической деятельности (уровень объяснения: почему удовлетворен / не удовлетворен); <i>Базовый уровень (Б):</i> - владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень успешно/достаточно/недостаточно); - способен осуществлять объективный анализ результата своей физической деятельности по предложенным критериям; - способен применять полученные знания и умения для организации содержательного досуга (индивидуального, семейного). <i>Продвинутый уровень (П):</i> - владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (способен назвать достоинства и недостатки своей физической подготовки); - способен осуществлять объективный анализ результата своей физической деятельности самостоятельно; - способен применять полученные знания и умения для организации содержательного досуга (индивидуального, семейного, школьного); - способен объяснить, какие исправления необходимо внести для улучшения качества своей физической подготовки и деятельности; - владеет навыками формирования внутренней мотивации для дальнейшего самосовершенствования и достижения поставленных целей.

Сводная таблица входного контроля сформированности компетенций для детей 12 – 15 лет

Название программы _____ Группа _____

Педагог _____

Дата проведения _____

[illegible]

Правила подвижных игр

Попрыгунчики-воробушки:

Чертится круг диаметром 4—6 м. Выбирается водящий — Орёл. Он сидит в центре круга, а остальные играющие — воробушки — становятся за пределами круга.

По сигналу воробушки впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Орёл старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманные остаются в круге. Когда кошка поймает трех-четырех воробьев, выбирается новая кошка из непоиманных.

Разрешается прыгать на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным.

Зайцы в огороде:

В этой игре маленькие «зайчики» пытаются попасть в чужой огород, чтобы украсть оттуда капусту, но бдительный сторож не даёт им проказничать на чужой территории. Кто в итоге окажется победителем, шустрые зайчики или ловкий охотник? Нужно обязательно сыграть, чтобы узнать ответ. Что развивает? Игра развивает спортивные данные детей, их скорость, сноровку, ловкость и умение быстро реагировать. Дополнительно игроки в роли «зайчиков» тренируют свои прыжки. Для игры понадобятся: просторная игровая площадка; мел. Как играть (правила) Шаг 1. В центре площадки начертите два круга один в другом. Внутренний круг должен быть диаметром 3-4 метра, а внешний – диаметром примерно 6-8 метров. Выберите среди игроков одного водящего, он назначается «сторожем» и встанет в центре маленького круга («огорода»). Шаг 2. Остальные участники получают роль «зайцев» и располагаются за пределами большого круга. Обозначьте детям, какое количество «зайцев» должно быть поймано «сторожем» для прекращения игры. Шаг 3. По команде ведущего «зайцы» начинают пробираться в огород прыжками, а «сторож» пытается их поймать, не покидая границы большого круга. «Зайцы», которых удалось поймать «сторожу», покидают игру. Как только будет поймано нужное число «зайцев», игра прекращается, из оставшихся в игре «зайцев» выбирается новый «сторож» и игра начинается заново со всеми игроками вместе. Шаг 4. Победителями в игре становятся те «зайцы», которые ни разу не попались в руки «сторожу» и «сторож», который сумел быстрее всех выловить нужное количество «зайцев». Важно помнить! Можно усложнить задачу для «зайчиков», предложив им прыгать только на одной ноге. Если в игре слишком много участников, то можно выбрать сразу два «сторожа», а круги на игровом поле должны быть больше.

Квадрат:

Игра очень подвижна и увлекательна. Равнодушных игроков не будет, гарантированно! Что развивает? Дети любят подвижные игры, особенно с мячом. Такие игры развивают координацию движений и ловкость. Для игры понадобятся: Квадратная площадка. Мяч. Мел. Как играть (правила) Шаг 1. Сначала следует разделить игровую площадку на четыре равные зоны. В центре необходимо начертить круг. Диаметр круга примерно составляет один метр. Шаг 2. Прежде чем начать игру, участники договариваются между собой, до какого очка будет идти игра. Встают в квадраты. Шаг 3. Один из участников игры бросает мяч в центр круга, так чтобы он попал на один из четырёх квадратов-полей. Шаг 4. Далее играющий, на чьё поле попал мяч, должен отбросить его ногой на другое поле, после одного касания мячом земли. Если мячик ударился о землю дважды, то игрок зарабатывает 1 очко и участники переступают на одно поле по часовой стрелке или участник выходит из игры. Шаг 5. Играющий, заработавший 1 очко начинает игру заново, кидает мяч через круг, и если при этом он промахнётся 3 раза, он получит ещё 1 очко. В этой игре заработанные очки приводят к проигрышу. Мяч следует отбивать всеми частями тела, не используя руки. Важно помнить! Игрок не должен два раза подряд касаться мяча на своем квадрате, но ему может помочь соседний игрок, прыгая на одной ноге и отбрасывая при этом другой ногой.

Игра «Брыканье»:

Цель: разрядка агрессивных импульсов и снятие личностного напряжения.

Ход игры: Дети ложатся на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно ребенок начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «да», увеличивая интенсивность удара.

Задачи: формирование силы, силовой выносливости; развитие ловкости.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный (борцовский) зал, площадка.

Построение

Содержание

На полу вычерчиваются две окружности (одна в другой) диаметром 3 и 2 м.

Игроки команд, взявшись за руки, образуют круг.

По первому сигналу участники игры движутся вправо или влево по кругу.

По следующему сигналу все играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук.

Правила

Игрок, попавший за черту круга, выбывает из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока участники могут образовывать круг нужного размера.

Побеждает команда, игроков которой больше осталось в круге.

ОМУ

В ходе игры участники не должны разъединять руки во время движения и борьбы.

Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры.

Бой Петухов:

Игру можно проводить отдельно для девочек и мальчиков.

Эта игра очень веселая. Участники делятся на две команды и встают в две шеренги друг напротив друга.

Между шеренгами чертится круг диаметром примерно 2 метра.

Из каждой команды выбирается по одному игроку — петухи. Они встают в центр круга, встают на одну ногу, а руки держат за спиной. По команде они начинают толкать друг друга. Цель — вытолкнуть противника из круга или заставить его встать на обе ноги. Если это удалось, то команда получает призовое очко. Затем следующие «петухи» выходят на «поле боя».

Правила игры: На площадке рисуется круг. Участники становятся в кругу на одной ноге, а руки держат скрещенными на груди. По сигналу ведущего, дети начинают двигаться, стараются выпихнуть из круга друг друга плечами. Двигать руками запрещено. Тот, кто встанет на две ноги или будет вытолкнут из круга, сразу выбывает из игры. Игра длится до последнего участника. Когда все играющие примут участие, эстафета прекращается. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

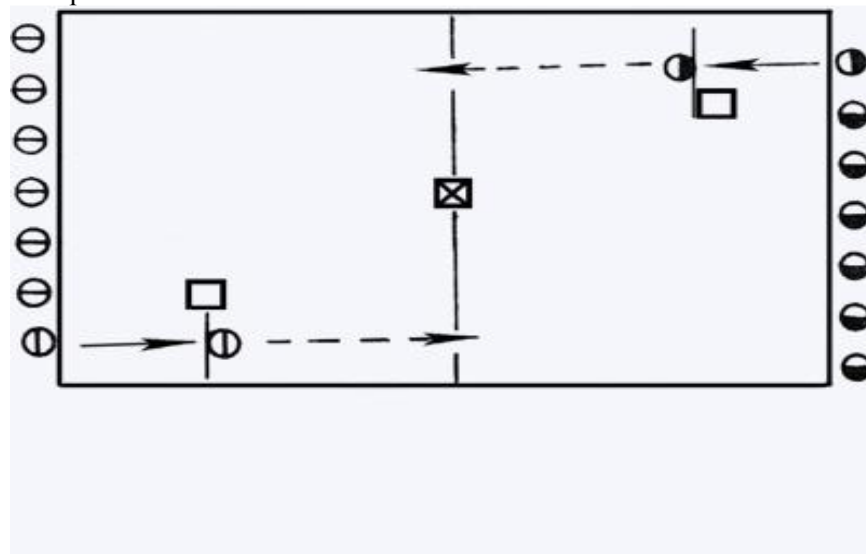
Челнок:

Задачи: развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств; закрепление навыка отталкивания.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

Построение



Содержание

Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу.

Между командами проводится средняя линия.

По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии.

После прыжка первого номера отмечается линия его приземления.

Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды.

Вариант прыжка: тройной прыжок с места.

Линию начала прыжка в этом случае относят назад настолько, чтобы можно было достигнуть средней линии.

Правила

Если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает.

ОМУ

Линию приземления следует отмечать по пяткам.

Техника прыжка может быть различной.

Игра «Защита укрепления»:

В эту игру могут играть даже три человека. Один из игроков является защитником, другие нападающими. На земле чертится круг. В центр круга ставится какой-нибудь объект, называемый укреплением. В классическом варианте игры укрепление делается из трех палок, которые связываются сверху между собой и устанавливаются как тренога (шалашик). В качестве укрепления можно взять и какой-нибудь вертикальный предмет, например большую пластиковую бутылку.

Все участники (нападающие) встают вокруг круга, а защитник в центр рядом с укреплением. Его задача защитить укрепление от мяча. Участники, которые стоят за кругом, начинают перекидывать мяч между собой, тем самым отвлекая защитника. Когда возникает удобный момент нападающий должен кинуть мяч в укрепление и попасть в него. Защитник же должен не дать мячу коснуться укрепления, отбивая мяч руками и ногами. Тот игрок, который попал в укрепление, меняется с защитником местами. Играть можно на время, например, 5-10 минут. Побеждает тот игрок, который сделал больше всего попаданий в укрепление за это время. Нападающие не имеют права заступать в круг. Если защитник сам случайно уронит укрепление, то на его место встает тот игрок, у которого в данный момент находится мяч. Размер игрового круга можно делать различным. Чем он больше, тем сложнее будет попасть в укрепление издалека. С другой стороны, чем больше нападающих, тем больше нужно делать диаметр круга.

Подвижные игры с мячом на выбивание:

Подвижные игры с мячом на выбивание – это всегда очень весело и шумно. Начинать играть в эти игры можно с пятилетними детьми. Но особенно они любимы ребятами 9-12 лет. Как и любые игры с правилами, игры на выбивание способствуют развития самоконтроля и дисциплины. Такое развлечение можно организовать в школьном дворе, на прогулке или загородном пикнике. А в летнем лагере можно устроить настоящий турнир по «Вышибалам», разделив отряд на команды по 4-6 человек. Подвижные игры с мячом на выбивание – это тренировка ловкости и реакции, а так же навыка «работы» в команде.

Предлагаем вам описания следующих подвижных игр с мячом на выбивание:

- «Вышибалы» – подвижная игра с мячом на выбивание для детей от 5 лет
- «Вышибалы с фигурами» – подвижная игра с мячом на выбивание для детей от 7 лет
- «Подвижная мишень» – подвижная игра с мячом на выбивание для детей от 6-7 лет
- «Охотники и утки» – подвижная игра с мячом на выбивание для детей от 6-7 лет
- «Девять камешков» – подвижная игра с мячом на выбивание для детей от 7-8 лет
- «Перестрелка» – подвижная игра с мячом на выбивание для детей от 9-10 лет

«Вышибалы» – подвижная игра с мячом на выбивание для детей от 5 лет

Вышибалы – одна из самых азартных и любимых детских игр. В эту подвижную игру с мячом с удовольствием играют и подростки и старшие дошкольники.

Минимально количество участников – 3 человека. Правда, в этом случае, команд нет, каждый играет «за себя». Но, если народу хотя бы четверо, то игра уже становится командной.

Правила подвижной игры с мячом «Вышибалы» для троих.

Подойдет для детей с 5 лет. Можно играть «семейным» составом: мама, папа и ребенок.

На земле чертят две параллельные линии на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Можно нарисовать и боковые линии так, чтобы получился прямоугольник. Выходить за пределы площадки (очерченной или воображаемой) нельзя. Двое игроков встают за чертой, друг напротив друга, а один игрок по центру,

между ними. Игроки-водящие перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в центрального игрока и «выбить» его.



Схема игрового поля подвижной игры «Вышибалы» для троих игроков. Тот ребенок, который смог «вышибить» центрального игрока, занимает его место. По договоренности, можно играть со «свечками». Для того, чтобы заработать «свечку» центральный игрок должен поймать мяч, пока он не ударился об землю. Если мяч пойман от земли или игрок уронил его, то он считается выбитым! Поймав «свечку» игрок приобретает дополнительные «жизни» в игре. То есть, когда в него попадут мячом, «свечка» «сгорит», но он останется на игровом поле. Играть со «свечками» стоит с детьми 7-8 лет. Правила подвижной игры с мячом «Вышибалы» в командах. Если в «Вышибалы» играют хотя бы четыре человека, то игра может стать командной. Максимальное количество игроков – около 16 человек. Командная игра в «Вышибалы» с соблюдением всех правил подходит ребятам с 7-8 лет. Перед началом игры все участники делятся на две равные команды – «выбивающих» и «выбиваемых». Как и в игре вдвоем, размечают площадку. Но площадка должна быть немного длиннее и шире.

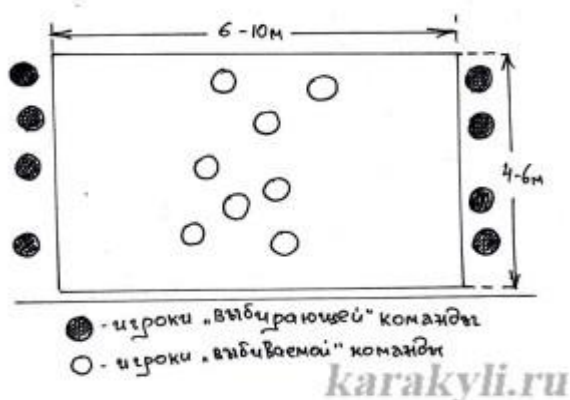


Схема площадки для подвижной игры с мячом «Вышибалы» в командах. «Выбивающая» команда делится поровну и встает с противоположных краев площадки, за линией. «Выбиваемая» команда размещается в центре площадки. Игроки второй команды могут перемещаться внутри обозначенного пространства, но не выходить за границы. «Выбивающие» игроки перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в игроков из команды соперников, которые от мяча уворачиваются. Если в кого-нибудь из игроков попали мячом, «вышибли» его, то такой игрок покидает площадку. После того как всех игроков вышибли, команды меняются ролями.

Игрок из «выбиваемой» команды, который остался на площадке последним может «спасти» всю свою команду. Он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет плюс еще один – за всю команду. После этого все игроки «выбиваемой» команды возвращаются на поле. Игроки «выбиваемой» команды могут зарабатывать «свечки». Для того, что бы получить «свечку», нужно поймать мяч, пока он не успел удариться о землю. Если мяч пойман «с отскока» от земли или от другого игрока, то поймавший его игрок считается выбитым! Игрок, поймавший «свечку» приобретает дополнительную «жизнь». Если в него попадут мячом, «свечка» «сгорает», но он останется на игровом поле. Игрок может сам воспользоваться своими «свечками» или передать их любому члену своей команды. Когда последний игрок «выручает» свою команду, он не имеет права пользоваться «свечками».

«Вышибалы с фигурами» – подвижная игра с мячом на выбивание для детей от 7 лет

Эта игра очень похожа на простые «Вышибалы». Отличие только одно – капитан «выбивающей» команды может объявить «фигурный» бросок. При этом игроки обеих команд должны выполнять определенные действия:

«Фигура «Торпеда». Все игроки замирают на месте. «Выбивающий» игрок бьет по мячу ногой, как в футболе. Игроки не имеют права убежать от мяча, но могут его перепрыгнуть.

«Фигура «Бомба». Все игроки садятся на корточки, закрывают уши руками и не имеют права шевелиться. Игрок, бросающий мяч, поворачивается спиной к полю и бросает мяч между ног.

«Фигура «Салют». Игроки замирают на месте, поднимают руки вверх и кричат «Ура!». «Выбивающий» игрок поворачивается спиной к полю и вбрасывает мяч из-за головы. Чтобы не перегружать игру «фигурами», можно сразу оговорить, что объявить каждую из фигур можно не более одного, двух или трех раз.

«Подвижная мишень» – подвижная игра с мячом на выбивание для детей от 6-7 лет

Чертят круг довольно большого диаметра (не менее 3 метров). Выбирают считалкой водящего. Он встает в цент круга, а остальные дети по периметру круга. Все стараются попасть мячом в водящего, «выбить» его. Кому это удалось, сам становится водящим, а водящий занимает его место в кругу.

«Перестрелка» – подвижная игра с мячом на выбивание для детей от 9-10 лет.

Это уже не дворовая, а, скорее, спортивная подвижная игра с относительно сложными правилами. Она требует большой площадки – например, волейбольной и присутствия судьи, который следит за временем и соблюдением правил игры.

Перед началом игры площадку размечают следующим образом:

- Площадка делится пополам. Каждая половина – это территория одной команды.
- У задней линии площадки обозначается линия «плена». Здесь будут находиться «выбитые» игроки противоположной команды.



Игроки обеих команд произвольно располагаются на своих половинах поля. Цель игры – попасть мячом в игрока противоположной команды и увернуться от мяча самому. Если в игрока попали мячом, то он отправляется «в плен». Из плена можно «вырваться», если игроки своей команды перебросят мяч «пленному», он поймает его «с лету» и перебросит обратно игрокам своей команды. Игра идет на заранее оговоренное время (около 10 минут), после чего судья останавливает игру и подсчитывает количество пленных. У какой команды пленных меньше, та и становится победителем. Игра может быть закончена досрочно. Если все игроки одной из команд оказались в «плену», то игру заканчивают досрочно.

Правила подвижной игры с мячом «Перестрелка»:

- В ходе игры участники не имеют права заходить на половину площадки противника.
- Салить можно только мячом, который не коснулся земли или другого игрока. Если мяч коснулся земли, его можно смело подбирать и кидать в противника.
- Салить мячом можно в любую часть тела, кроме головы.
- Летящий мяч можно ловить, но если игрок, поймавший мяч, его выронит, он считается осаленным и отправляется «в плен».
- Если игроку удалось поймать летящий мяч, то игрок противоположной команды, бросивший этот мяч, отправляется «в плен».
- Если мяч упущен и укатился в зону «плена», то находящиеся там игроки могут выбивать таким мячом

игроков

противника.

- С мячом нельзя бегать по площадке, но можно передвигаться, ведя мяч как в баскетболе.
- Мяч можно перебрасывать игрокам своей команды, но не более трех раз подряд.
- Если мяч вышел за границу поля, то судья вбрасывает его на территорию той команды, из-за линии которой он укатился.
- При нарушении правил мяч передается команде противника.
- В начале игры мяч разыгрывается судьей на центральной линии между капитанами команд. Мяч подбрасывают, а капитаны стараются отбить его в сторону своей команды. Такое разыгрывание можно заменить жеребьевкой.

«Козел» – подвижная игра с мячом для детей от 9-10 лет:

Для этой игры обычно берут футбольный мяч. Стена обязательно должна быть глухая. Иначе жильцы первого этажа рискуют остаться без стекол. Все ребята выстраиваются на расстоянии около 2 метров от стены друг за другом. Первый в колонне пинает мяч так, чтобы он ударился о стену и тут же бежит в конец. Стоявший за ним игрок бьет по отскочившему от стены мячу и убегает в конец колонны-очереди и так далее. Если игрок не попадает мячом по стене или промахивается по мячу, то ему «присваивают» первую букву из слова «Козел». При следующей ошибке – вторую букву. И так до тех пор, пока кто-то не совершит 5 ошибок и не соберет слово целиком.

Тот, кто набрал все слово целиком встает к стене лицом, а остальные участники стараются попасть мячом уже не в стену, а в эту «живую мишень». За каждое попадание списывается одна буква. Получив пять «пинков» мячом, игрок полностью «очищается» и возвращается в игру. Есть и другой вариант «списывания» букв, возможно, более гуманный. Игрок, «получивший козла», старается помешать пробить по стене. При этом сам он стоит около стенки, лицом к остальным игрокам, становясь своеобразным вратарем. Если ему это удалось, то он «перевешивает» свою букву на того из ребят, чей бросок оказался неудачен.

"Бездомный заяц":

Цель: развивать внимательность, мышление, быстроту и выносливость.

Описание: Из всех участников выбираются охотник и бездомный заяц. Оставшиеся игроки — зайцы, чертят каждый себе круг и встают в него. Охотник пытается догнать убегающего бездомного зайца.

Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг. При этом, тот участник, который стоит в этом кругу, должен сразу же убегать, так как теперь он становится бездомным зайцем, и охотник ловит теперь его.

Если охотник зайца поймал, то пойманный становится охотником.

Подвижная игра "Ноги от земли"

Задачи: учиться соблюдать правила игры.

Описание: Водящий вместе с другими ребятами ходит по залу. Как только воспитатель произнесет: «Лови!», все участники разбегаются, стараясь взобраться на любое возвышение, где можно поднять ноги над землей. Осалить можно только тех, у кого ноги на земле. По окончании игры подсчитывается количество проигравших и выбирается новый водящий.

"Пустое место":

Задачи: развивать скорость реакции, ловкость, внимательность, способствовать улучшению беговых навыков.

Описание: участники образуют круг, а водящий располагается за кругом. Дотрагиваясь до плеча одного из игроков, он тем самым вызывает его на соревнования. После этого водящий и тот участник, которого он выбрал, бегут вдоль круга в противоположных направлениях. Тот из них, кто первым займет пустое место, оставленное выбранным игроком, остается в кругу. Оставшийся без места становится водящим.

Подвижная игра "Третий лишний"

Задачи: развивать ловкость, быстроту, воспитывать чувство коллективизма.

Описание: Участники прогуливаются по кругу парами, взявшись за руки. Расстояние между парами 1,5 — 2 метра. Двое водящих, один из которых убегает, другой догоняет. Убегающий игрок в любой момент может встать впереди любой пары. В этом случае, задний игрок пары, перед которой он встал, становится тем, кого догоняют. Если все же игрока удалось догнать и осалить, то водящие меняются ролями.

**Нормы ОФП и СФП (общефизической и специально физической подготовки)
для детей 9-11 лет (Таблица 6.1)**

№	Контрольные упражнения (тесты) по общефизической подготовке (ОФП) (на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби)	Нормативы (критерии оценивания по уровням)							
		Мальчики				Девочки			
		Достар товый	Стар товы й	Базов ый	Прод вину тый	Достар товый	Стар товы й	Базов ый	Прод вину тый
Обязательные испытания (тесты)									
1	ОК-1Скоростные качества Бег на 30 м (с)	6,3	6,0	5,7	5,6	6,7	6,4	6,1	6,0
	ОК-1 Скоростные качества Бег на 30 м с хода (с)	5,9	5,6	5,3	5,0	6,1	5,9	5,6	5,3
2	ОК-1Скоростно-силовые качества Прыжок вверх с места со взмахом руками	10	13	15	18	9	10	13	16
3	ОК-1Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	135	140	155	120	122	125	140
4	ОК-1 Сила Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	15	18	20	25	10	12	15	20
5	ОК-2 СФП Броски и ловля отскочившего от стены мяча на расстоянии 3 м (за 30 сек.) (кол-во бросков)	13	15	20	25	10	13	15	20
6	ОК-2 СФП Вбрасывание мяча на дальность (метры)	13	15	20	25	10	13	15	20
7	ОК-2 СФП Вбрасывание мяча в цель (мишень) на расстоянии 3 м	11	13	14	15	10	11	13	14
8	ОК-2 СФП Передача мяча в движении на дистанции 15 - 30 м (сек.) канальная система	5	6	7	8	4	5	6	7
9	ОК-2 СФП Передача мяча в движении круговая система (60сек.)	10	15	20	25	8	10	15	20

**Нормы ОФП и СФП (общефизической и специально физической подготовки)
для детей 12-15 лет (Таблица 6.2)**

№	Контрольные упражнения (тесты) (на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби)	Нормативы (по уровням)							
		Мальчики				Девочки			
		Достартовый уровень	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвину- тый уровень	Достар- товый уровень	Старто- вый уровень	Базовый уровень	Продвину- тый уровень
Обязательные испытания (тесты)									
1	ОК-1 Скоростные качества Бег на 30 м (с)	5,7	5,4	5,2	5,0	5,9	5,6	5,4	5,2
	ОК-1 Скоростные качества Бег на 30 м с хода (с)	5,4	5,2	4,9	4,7	5,6	5,4	5,1	5,0
2	ОК-1 Выносливость Бег 1000 м (с)	5 мин 40 с	5 мин 40 с	5 мин 20 с	5 мин	6 мин 20 с	6 мин 15 с	6 мин 10 с	6 мин
3	ОК-1 Сила Подтягивание на перекладине	3	3	5	7	1	2	3	5
	ОК-1 Сила Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	10	10	15	17	7	10	12	15
4	ОК-1 Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	150	150	175	180	130	135	150	155
	ОК-1 Скоростно-силовые качества Тройной прыжок (см)	400	415	420	425	375	380	400	405
	ОК-1 Скоростно-силовые качества Прыжок в высоту со взмахом руками (кол-во)	16	16	20	22	11	13	16	20
5	ОК-2 СФП Удар ногой по мячу на дальность (метры)	13	15	20	25	10	13	15	20
6	ОК-2 СФП Вбрасывание мяча для большого тенниса на дальность (метры)	13	15	20	25	10	13	15	20
7	ОК-2 СФП Вбрасывание мяча в цель 5 м	11	13	14	15	10	11	13	14
8	ОК-2 СФП Передача мяча в движении на дистанции 15 - 30 м (сек.) канальная система	5	6	7	8	4	5	6	7
9	ОК-2 СФП Передача мяча в движении круговая система (60сек.)	10	15	20	25	8	10	15	20

Промежуточный контроль

Промежуточный контроль для детей 5-8 лет проводится с целью выявления степени сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, ВК-1 в форме игры/тестирования на знание и выполнение правил подвижных игр (Приложение 5), навыков выполнения общеразвивающих упражнений и формирование позитивного отношения к физической культуре.

Нормы ОФП (общефизической подготовки) для детей 5-8 лет (Таблица 7.1)

№	Контрольные упражнения, пробные тесты по общефизической подготовке (ОФП)	Нормативы (критерии оценивания по уровням)							
		Мальчики				Девочки			
		Достар товый	Стар товый	Базов ый	Прод вину тый	Достар товый	Стар товый	Базов ый	Прод вину тый
Обязательные испытания (тесты)									
1	ОК-1Скоростные качества Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	6,3	6,0	8,7	7,2	6,7	6,4
2	ОК-1Скоростно-силовые качества Прыжок вверх с места со взмахом руками (кол-во)	8	9	10	13	7	8	9	10
3	ОК-1Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	135	100	110	120	122
4	ОК-1 Сила Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	10	13	15	18	7	8	10	12

Показатели оценивания для промежуточного контроля детей 5-8 лет

ОК-1 Знание основ здорового образа жизни и владение общей физической подготовкой	- знание правил гигиенического содержания тела, полости рта, правила пользования обувью, бельем, одеждой, жилищем, вопросы отдыха и труда, режима сна, питания; - знание кратких сведений о строении организма, как устроен человек, в каких местах расположены основные органы; - знание правил срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях; - знание и владение общими умениями и навыками в области физической культуры на уровне выполнения общеразвивающих упражнений
ОК-2 Владение специальными умениями и навыками в области физической культуры и игровых видов спорта	- знание правил подвижных игр: попрыгунчики-воробушки, зайцы в огороде, квадрат, бой петухов, «перестрелка» т.д. и способность их соблюдать под контролем педагога или самостоятельно; - владение некоторыми специальными умениями и навыками в игровых видах спорта и подвижных играх.
ВК-1 Готовность формировать позитивное отношение к результату собственного труда (формирование ситуации успеха, самореализации) и профессиональной пробы в области физической культуры и спорта	- владение эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень успешно/достаточно/недостаточно); - способность осуществлять субъективный анализ результата своей физической деятельности (уровень объяснения: почему удовлетворен / не удовлетворен); - способность применять полученные знания и умения в процессе содержательного досуга (индивидуального, семейного).

РК-1 Владение социальными навыками работы в команде (моделирование и использование разных ситуаций взаимодействия, обмен социальными ролями)	- знание ролей игроков в команде и принципы командной игры; - владение навыками игры в командной роли (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.); - владение навыками вербального и невербального взаимодействия (монолог, диалог, жесты, мимика); - способность разрешать конфликтные ситуации, контролируя и корректируя свое поведение проявляя терпимость.
--	--

Критерии оценивания результатов промежуточного контроля:

ОК-1 Знание основ здорового образа жизни и владение общей физической подготовкой:

Стартовый уровень (С):

- знает правила гигиены (2-3) и выполняет их под контролем взрослого;
- знает, в общих чертах, как устроен человек и может указать, где находятся основные органы (1-2) под руководством взрослого;
- знает общеразвивающие упражнения для утренней зарядки (3-4) (в соответствии с таблицей 7.1), но выполняет их эпизодически.

Базовый уровень (Б):

- знает правила гигиены (3-4), режим дня и выполняет их самостоятельно;
- знает краткие сведения о строении организма и может указать, где находятся основные органы (3-4) самостоятельно;
- знает правила срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях (1-2);
- знает и владеет общими умениями и навыками в области физической культуры на уровне выполнения общеразвивающих упражнений (5-6) под контролем взрослого (в соответствии с таблицей 7.1).

Продвинутый уровень (П):

- знает правила гигиены (5-6), режим дня, питания и выполняет их самостоятельно;
- знает краткие сведения о строении организма и может указать, где находятся основные органы (более 4) самостоятельно;
- знает правила срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях (1-2) и способен их оказать под контролем взрослого;
- знает и владеет общими умениями и навыками в области физической культуры на уровне выполнения общеразвивающих упражнений (5-6) самостоятельно (в соответствии с таблицей 7.1).

ОК-2 Владение специальными умениями и навыками в области физической культуры и игровых видов спорта:

Стартовый уровень (С):

- знает правила 2-3 подвижных игр и способен их соблюдать под контролем педагога;
- владеет некоторыми специальными умениями и навыками в игровых видах спорта и подвижных играх в соответствии с возрастом (1-2).

Базовый уровень (Б):

- знает правила 3-4 подвижных игр: попрыгунчики-воробушки, зайцы в огороде, квадрат, бой петухов, «перестрелка» т.д. и способен их соблюдать самостоятельно;
- владеет некоторыми специальными умениями и навыками в игровых видах спорта и подвижных играх (2-3).

Продвинутый уровень (П):

- знает правила более 4 подвижных игр: попрыгунчики-воробушки, зайцы в огороде, квадрат, бой петухов, «перестрелка» т.д. и способен их соблюдать самостоятельно;
- владеет некоторыми специальными умениями и навыками в игровых видах спорта и подвижных играх (4-5).

ВК-1 Готовность формировать позитивное отношение к результату собственного труда (формирование ситуации успеха, самореализации) и профессиональной пробы в области физической культуры и спорта:

Стартовый уровень (С):

- владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень удовлетворен/неудовлетворен);
- способен осуществлять субъективный анализ результата своей физической деятельности (уровень хорошо/ плохо).

Базовый уровень (Б):

- владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень успешно/достаточно/недостаточно);
- способен осуществлять субъективный анализ результата своей физической деятельности (уровень объяснения: почему удовлетворен; не удовлетворен);
- способен применять полученные знания и умения в процессе содержательного досуга (индивидуального, семейного).

Продвинутый уровень (П):

- владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (способен назвать достоинства своей физической подготовки);
- способен осуществлять объективный анализ результата своей физической деятельности (уровень объяснения: почему удовлетворен/ не удовлетворен) по заданным критериям;
- способен применять полученные знания и умения в процессе содержательного досуга (индивидуального, семейного, школьного);
- способен объяснить, какие исправления можно внести для улучшения качества своей физической подготовки.

РК-1 Владение социальными навыками работы в команде (моделирование и использование разных ситуаций взаимодействия, обмен социальными ролями):

Стартовый уровень (С):

- знает роли игроков в команде и принципы командной игры;
- владеет навыками игры в одной командной роли (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.).

Базовый уровень (Б):

- знает роли игроков в команде и принципы командной игры;
- владеет навыками игры в 2 командных ролях (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.);
- владеет преимущественно одним навыком вербального или невербального взаимодействия в процессе игры (монолог, жесты, мимика);

Продвинутый уровень (П):

- знает роли игроков в команде и принципы командной игры;
- владеет навыками игры в разных командных ролях (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.);
- владеет навыками вербального и невербального взаимодействия в процессе игры (монолог, жесты, мимика);
- способен разрешать конфликтные ситуации, проявляя терпимость.

Сводная таблица промежуточного контроля сформированности компетенций для детей 5 – 8 лет

Название программы _____ Группа _____

Педагог _____

Дата проведения _____

№	Ф. И. О. обучающегося	Школа	Класс	Предметные компетенции						Метапредметные компетенции	Личностные компетенции	Результат промежуточного контроля
				ОК-1	ОК-1	ОК-1	ОК-1	ОК-2	ОК-2	РК-1	ВК-1	
				Знание гигиены	Знание организма	Знание первой помощи	Владение ОФ упражнениями	Знание подвижных игр	Владение СФ упражнениями	Коммуникация в команде	Отношение/объяснение ОФП	
	Итого:											

Промежуточный контроль

Промежуточный контроль для детей 9-11 лет проводится с целью выявления степени сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, РК-1, ВК-1 в форме тестирования общефизической и специально физической подготовки детей, выявления навыков коммуникации и владение основами здорового образа жизни.

Нормы ОФП и СФП (общефизической и специально физической подготовки) для детей 9-11 лет (Таблица 8.1)

№	Контрольные упражнения (тесты) по общефизической подготовке (ОФП) (на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби)	Нормативы (критерии оценивания по уровням)							
		Мальчики				Девочки			
		Достар товый	Стар товы й	Базов ый	Прод вину тый	Достар товый	Стар товы й	Базов ый	Прод винут ый
Обязательные испытания (тесты)									
1	ОК-1Скоростные качества Бег на 30 м (с)	6,3	6,0	5,7	5,6	6,7	6,4	6,1	6,0
	ОК-1 Скоростные качества Бег на 30 м с хода (с)	5,9	5,6	5,3	5,0	6,1	5,9	5,6	5,3
2	ОК-1Скоростно-силовые качества Прыжок вверх с места со взмахом руками	10	13	15	18	9	10	13	16
3	ОК-1Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	135	140	155	120	122	125	140
4	ОК-1 Сила Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	15	18	20	25	10	12	15	20
5	ОК-2 СФП Броски и ловля отскочившего от стены мяча на расстоянии 3 м (за 30 сек.) (кол-во бросков)	13	15	20	25	10	13	15	20
6	ОК-2 СФП Вбрасывание мяча на дальность (метры)	13	15	20	25	10	13	15	20
7	ОК-2 СФП Вбрасывание мяча в цель (мишень) на расстоянии 3 м	11	13	14	15	10	11	13	14
8	ОК-2 СФП Передача мяча в движении на дистанции 15 - 30 м (сек.) канальная система	5	6	7	8	4	5	6	7
9	ОК-2 СФП Передача мяча в движении круговая система (60сек.)	10	15	20	25	8	10	15	20

Критерии оценивания результатов входного контроля

№	Проверяемые компетенции ДООП	Критерии оценивания по уровням
1	ОК-1 Знание основ здорового образа жизни и владение общей физической подготовкой	<i>Стартовый уровень (С):</i> - знает правила гигиены (3-4), режим дня и выполняет их под контролем взрослого; - знает, в общих чертах, как устроен человек и может указать, где находятся основные органы (1-2) под руководством взрослого;

		- владение ОФП в соответствии с нормативами (таблица 8.1). <i>Базовый уровень (Б):</i> - знает правила гигиены (3-4), режим дня и питания и выполняет их самостоятельно; - знает краткие сведения о строении организма и может указать, где находятся основные органы (3-4) самостоятельно; - знает правила срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях (1-2); - владение ОФП в соответствии с нормативами (таблица 8.1). <i>Продвинутый уровень (П):</i> - знает правила гигиены (5-6), режим дня, питания и выполняет их самостоятельно; - знает краткие сведения о строении организма и может указать, где находятся основные органы (более 4) самостоятельно; - знает правила срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях (2-3) и способен их оказать под контролем взрослого; - владение ОФП в соответствии с нормативами (таблица 8.1).
2	ОК-2 Владение специальными умениями и навыками в области физической культуры и игровых видов спорта	<i>Стартовый уровень (С):</i> - знает правила 1-2 спортивных игр: мини-футбол, русская лапта, пионербол, регби, гандбол, баскетбол и способен их соблюдать под контролем педагога; - владение СФП в соответствии с нормативами (таблица 8.1). <i>Базовый уровень (Б):</i> - знает историю спортивных игр (2-3); - знает правила 2-3 спортивных игр: мини-футбол, русская лапта, пионербол, регби, гандбол, баскетбол и способен их соблюдать под контролем педагога или самостоятельно; - владение СФП в соответствии с нормативами (таблица 8.1). <i>Продвинутый уровень (П):</i> - знает историю спортивных игр (3-4); - знает правила более 3 спортивных игр: мини-футбол, русская лапта, пионербол, регби, гандбол, баскетбол, мини-хоккей с мячом, флор - бол и способен их соблюдать самостоятельно; - владение СФП в соответствии с нормативами (таблица 8.1).
8	ВК-1 Готовность формировать позитивное отношение к результату собственного труда (формирование ситуации успеха, самореализации) и профессиональной пробы в области физической культуры	<i>Стартовый уровень (С):</i> - владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень удовлетворен/неудовлетворен); - способен осуществлять субъективный анализ результата своей физической деятельности (уровень объяснения: почему удовлетворен / не удовлетворен). <i>Базовый уровень (Б):</i> - владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень успешно/достаточно/недостаточно); - способен осуществлять субъективный анализ результата своей физической деятельности (уровень объяснения: почему удовлетворен / не удовлетворен); - способен применять полученные знания и умения для организации содержательного досуга (индивидуального, семейного). <i>Продвинутый уровень (П):</i> - владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (способен назвать достоинства и недостатки своей физической подготовки); - способен осуществлять объективный анализ результата своей физической деятельности (уровень объяснения: почему удовлетворен / не удовлетворен) по заданным критериям; - способен применять полученные знания и умения для организации содержательного досуга (индивидуального, семейного, школьного); - способен объяснить, какие исправления нужно внести для улучшения качества своей физической подготовки.

	РК-1 Владение социальными навыками работы в команде (моделирование и использование разных ситуаций взаимодействия, обмен социальными ролями)	<i>Стартовый уровень (С):</i> - знает роли игроков в команде и принципы командной игры; - владеет навыками игры в одной командной роли (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.). <i>Базовый уровень (Б):</i> - знает роли игроков в команде и принципы командной игры; - владеет навыками игры в 2 командных ролях (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.); - владеет, преимущественно, одним навыком вербального или невербального взаимодействия в процессе игры (монолог, жесты, мимика); <i>Продвинутый уровень (П):</i> - знает роли игроков в команде и принципы командной игры; - владеет навыками игры в 3 командных ролях (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.); - владеет навыками вербального и невербального взаимодействия в процессе игры (монолог, жесты, мимика); - способен разрешать конфликтные ситуации, контролируя и корректируя свое поведение, проявляя терпимость.
--	---	---

Сводная таблица входного контроля сформированности компетенций для детей 9 – 11 лет

Название программы _____ Группа _____

Педагог _____

Дата проведения _____

[illegible]

Подпись педагога:

Промежуточный контроль

Промежуточный контроль для детей 12-15 лет проводится с целью выявления степени сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, РК-1, ВК-1 в форме тестирования общефизической и специально физической подготовки детей, выявления навыков коммуникации и владение основами здорового образа жизни.

Нормы ОФП и СФП (общефизической и специально физической подготовки) для детей 12-15 лет (Таблица 9.1)

№	Контрольные упражнения (тесты) (на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби)	Нормативы (по уровням)							
		Мальчики				Девочки			
		Достартовый уровень	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень	Достартовый уровень	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Обязательные испытания (тесты)									
1	ОК-1 Скоростные качества Бег на 30 м (с)	5,7	5,4	5,2	5,0	5,9	5,6	5,4	5,2
	ОК-1 Скоростные качества Бег на 30 м с хода (с)	5,4	5,2	4,9	4,7	5,6	5,4	5,1	5,0
2	ОК-1 Выносливость Бег 1000 м (с)	5 мин 40 с	5 мин 40 с	5 мин 20 с	5 мин	6 мин 20 с	6 мин 15 с	6 мин 10 с	6 мин
3	ОК-1 Сила Подтягивание на перекладине	3	3	5	7	1	2	3	5
	ОК-1 Сила Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	10	10	15	17	7	10	12	15
4	ОК-1 Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см)	150	150	175	180	130	135	150	155
	ОК-1 Скоростно-силовые качества Тройной прыжок (см)	400	415	420	425	375	380	400	405
	ОК-1 Скоростно-силовые качества Прыжок в высоту со взмахом руками (кол-во)	16	16	20	22	11	13	16	20
5	ОК-2 СФП Удар ногой по мячу на дальность (метры)	13	15	20	25	10	13	15	20
6	ОК-2 СФП Вбрасывание мяча для большого тенниса на дальность (метры)	13	15	20	25	10	13	15	20
7	ОК-2 СФП Вбрасывание мяча в цель 5 м	11	13	14	15	10	11	13	14
8	ОК-2 СФП Передача мяча в движении на дистанции 15 - 30 м (сек.) канальная система	5	6	7	8	4	5	6	7
9	ОК-2 СФП Передача мяча в движении круговая система (60сек.)	10	15	20	25	8	10	15	20

Критерии оценивания сформированности компетенций

№ п/п	Проверяемая компетенция	Результат по уровням
1	ОК-1 Знание основ здорового образа жизни и владение	Стартовый уровень (С): - знает правила гигиены (4-5), режим дня, питания, содержания одежды, обуви и

	общей физической подготовкой	выполняет их самостоятельно; - знает, в общих чертах, как устроен человек и может указать, где находятся основные органы (3-4) под руководством взрослого; - знает правила срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях (1-2); - владение ОФП в соответствии с нормативами (таблица 9.1). <i>Базовый уровень (Б):</i> - знает правила гигиены (5-6), режим дня, питания, содержания одежды, обуви, помещения и выполняет их самостоятельно; - знает краткие сведения о строении организма и может указать, где находятся основные органы (4-5) самостоятельно; - знает правила срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях (1-2) и способен их оказать при контроле взрослого; - владение ОФП в соответствии с нормативами (таблица 9.1). <i>Продвинутый уровень (П):</i> - знает правила гигиены организма в целом, режим дня, питания, содержания одежды, обуви, помещения и выполняет их самостоятельно; - знает краткие сведения о строении организма и может указать, где находятся основные органы (более 5) самостоятельно; - знает правила срочных первичных мероприятий по оказанию помощи при несчастных случаях или внезапных заболеваниях (2-3) и способен их оказать самостоятельно; - владение ОФП в соответствии с нормативами (таблица 9.1).
2	ОК-2 Владение специальными умениями и навыками в области физической культуры и игровых видов спорта	<i>Стартовый уровень (С):</i> - знает правила 3-4 спортивных игр: мини-футбол, русская лапта, пионербол, регби, гандбол, баскетбол и способен их соблюдать под контролем педагога; - владение СФП в соответствии с нормативами (таблица 9.1). <i>Базовый уровень (Б):</i> - знает историю спортивных игр (2-3); - знает правила 4-5 спортивных игр: мини-футбол, русская лапта, пионербол, регби, гандбол, баскетбол и способен их соблюдать самостоятельно; - владение СФП в соответствии с нормативами (таблица 9.1). <i>Продвинутый уровень (П):</i> - знает историю спортивных игр (4-5); - знает правила более 5, спортивных игр: мини-футбол, русская лапта, пионербол, регби, гандбол, баскетбол, мини-футбол с мячом, флор-бол и способен их соблюдать самостоятельно; - владение СФП в соответствии с нормативами (таблица 9.1).
3	РК-1 Владение социальными навыками работы в команде (моделирование и использование разных ситуаций взаимодействия, обмен социальными ролями)	<i>Стартовый уровень (С):</i> - знает 3- 4 роли игроков в команде и принципы командной игры; - владеет навыками игры в одной командной роли (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.). <i>Базовый уровень (Б):</i> - знает 3- 4 роли игроков в команде и принципы командной игры; - владеет навыками игры в 2-3 командных ролях (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.); - владеет преимущественно одним навыком вербального или невербального взаимодействия в процессе игры (монолог, жесты, мимика). <i>Продвинутый уровень (П):</i> - знает роли игроков в команде (более 5) и принципы командной игры; - владеет навыками игры в (более 3) командных ролях (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.); - владеет навыками вербального и невербального взаимодействия в процессе игры (монолог, жесты, мимика); - способен разрешать конфликтные ситуации, контролируя и корректируя свое поведение, проявляя терпимость и умение принимать чужую точку зрения; - владеет технологией командного обсуждения спорных моментов и планирования необходимого взаимодействия с партнерами в процессе игры; - способен принимать решения и нести ответственность за собственный выбор.
4	ВК-1 Готовность формировать позитивное отношение к результату собственного труда (формирование ситуации успеха, самореализации) и профессиональной пробы в области физической	<i>Стартовый уровень (С):</i> - владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень удовлетворен/неудовлетворен); - способен осуществлять субъективный анализ результата своей физической деятельности (уровень объяснения: почему удовлетворен / не удовлетворен); <i>Базовый уровень (Б):</i> - владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень успешно/достаточно/недостаточно); - способен осуществлять объективный анализ результата своей физической

	культуры и спорта	деятельности по предложенным критериям; - способен применять полученные знания и умения для организации содержательного досуга (индивидуального, семейного). <i>Продвинутый уровень (II):</i> - владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (способен назвать достоинства и недостатки своей физической подготовки); - способен осуществлять объективный анализ результата своей физической деятельности самостоятельно; - способен применять полученные знания и умения для организации содержательного досуга (индивидуального, семейного, школьного); - способен объяснить, какие исправления необходимо внести для улучшения качества своей физической подготовки и деятельности; - владеет навыками формирования внутренней мотивации для дальнейшего самосовершенствования и достижения поставленных целей.
--	-------------------	---

Сводная таблица промежуточного контроля сформированности компетенций для детей 12 – 15 лет

Название программы	Группа
--------------------	--------

	П	И	<u> </u>	19 <u> </u>
Педагог				

Дата проведения	
-----------------	--

[illegible]

Технологическая карта темы

ДООП: Спортивные и подвижные игры

Тема: Развитие силовых качеств

Продолжительность: 2 занятия/6 часов

Возраст обучающихся: 5-8 лет

Цели:

- закрепление знаний и навыков выполнения техники безопасности и правил оказания первой медицинской помощи;
- развитие навыков здорового образа жизни посредством изученных общеразвивающих упражнений и формирования новых;
- овладение специальными физическими приемами и техниками в процессе подвижных игр;
- развитие навыков самоконтроля и самокорректировки в процессе командной деятельности и взаимодействия с педагогом;
- формирование умения доброжелательного взаимодействия со сверстниками в командной игре;
- формирование навыков субъективного анализа и позитивной самооценки обучающимися своей деятельности.

Формируемые компетенции по выбранной теме:

ОК-1 Знание основ здорового образа жизни и владение общей физической подготовкой.

ОК-2 Владение специальными умениями и навыками в области физической культуры и игровых видов спорта.

РК-1 Владение социальными навыками работы в команде (моделирование разных ситуаций взаимодействия, обмен социальными ролями).

ВК-1 Готовность формировать позитивное отношение к результату собственного труда (формирование ситуации успеха, самореализации) и профессиональной пробы в области физической культуры и спорта.

Этапы освоения темы	Длительность: занятия /часы	Применяемые формы, методы, приемы	Содержание/деятельность		Формируемые знания, умения, навыки по компетенции	Учебно-методическое, материально-техническое обеспечение
			Деятельность педагога	Деятельность обучающегося		
Организационный	10мин/2 занятия	Организационная подготовка. Опрос по ТБ.	Организует построение детей в одну шеренгу. Проверяет готовность обучающихся к занятию, опрос по ТБ, озвучивает тему и задачи урока; создает эмоциональный настрой на весь урок.	Выполняет построение. Проверяет состояние личной формы и отвечает на вопросы по ТБ и оказанию первой медицинской помощи.	ОК-1 – знание правил ТБ и оказания первой медицинской помощи	1. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций. Национальный стандарт Р.Ф. Р 56199-2014 2. Памятка по

						оказанию первой медицинской помощи (Приложение 1 пункт 4 ДООП)
Актуализация знаний, умений	20 мин/2 занятия	Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Бег. Дыхательные упражнения.	Формулирует задания разминки на проверку усвоенных ранее навыков строевой ходьбы, ходьбы с заданиями, ориентирования в пространстве, бега. Проводит дыхательные упражнения.	Выполняет задания. Контролирует и корректирует собственную деятельность в соответствии с выполняемыми заданиями и требованиями педагога.	ОК-1 - владение элементами разминки в рамках ОФП. РК-1 – развитие умения контролировать и корректировать свое поведение в процессе деятельности.	Спортзал или спортивная площадка с линиями разметки игровой площадки, пригодной для игр и двигательных действий, конусы или фишки для обозначения границ двигательных действий.
Постановка учебной задачи/ проблемы	15 мин/2 занятия	Беседа о правилах подвижных игр. (Приложение 5 ДООП). Демонстрация общеразвивающих упражнений ОФП.	Объяснение правил игры «челнок». Теоретическое знакомство с техникой силовых движений общеразвивающих упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин), прыжок вверх с места со взмахом руками.	Разбор правил игры «челнок». Знакомство с техникой силовых движений ОРУ ОФП.	ОК-2 – знание правил подвижной игры. ОК-1 – знание техники силовых движений ОФП.	Спортивный зал, площадка.
Изучение нового материала	15 мин/2 занятия	Общеразвивающие упражнения. Игры на развитие гибкости (Приложение 5 ДООП). Игры на силу	Объясняет, разбирает и показывает ОРУ. Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет контроль.	Выполняет задания строго по инструкции педагога. Контролирует и корректирует свои действия.	ОК-1- владение навыками выполнения ОРУ. ОФП. ОК-2 – знание правил и владение	Спортивный (борцовский) зал, площадка. На полу вычерчиваются две окружности (одна в

	15 мин/2 занятия	Подвижная игра «Брыкание» (Приложение 5 ДООП).	Проводит упражнение на гибкость. Проводит серию упражнений на силу. Организует подвижную игру	Взаимодействует со сверстниками в совместной игре с учетом правил.	специальными навыками в подвижных играх. РК-1 – владение навыками командной игры. РК-1 – развитие умения контролировать и корректировать свое поведение в процессе деятельности.	другой) диаметром 3 и 2 м.
Итог. Закрепление. Рефлексия. Контроль.	15 мин/1 занятие	Игра на внимание. «Бездомный заяц» (Приложение 5 ДООП). Рефлексия. Выводы.	Обобщает изученные знания. Организует игру на внимание «Бездомный заяц». Подведение итогов занятия.	Участвует в игре. Формулирует отношение к результатам своей деятельности. Осуществляет субъективный анализ своей деятельности и подготовки.	БК-1 – формирование навыка субъективного анализа и позитивной самооценки своей деятельности.	Спортивный зал, площадка. Фишки, конусы или мел для разметки.
	15 мин/1 занятие	Пробное тестирование (Приложение 7 ДООП).	Проведение промежуточного контроля по разделу «Общая физическая подготовка».	Выполняет ОРУ ОФП.	ОК-1 – владение умениями и навыками ОФП.	

История спортивных и подвижных игр

Считается, что ещё древние египтяне, греки и римляне играли в своеобразную форму **тенниса**. Однако происхождение современного тенниса датируется примерно 1000 г. н.э., когда в одном французском монастыре в него стали играть монахи. Они играли с помощью своих рук и деревянного мяча, поэтому игра больше была похожа на волейбол. Сеткой обычно служила верёвка, протянутая через двор. Здесь также родилось и название этой спортивной игры. Во время игры монахи выкрикивали "тени" ("tenez"), что в переводе с французского означает "держи!", бросая при этом мяч.

В течение последующих двух веков игра обрела популярность по всей Европе, и к XIII веку насчитывалось уже 1800 крытых кортов. К 1500 году широкое распространение получили деревянные рамы ракеток, перетянутые струнами из овечьих кишок, а также мячи, изготовленные из пробки.

Однако та игра существенно отличалась от современного тенниса, который появился в 1873 году, когда впервые были опубликованы правила игры. В 1877 году в Уимблдоне (Wimbledon) состоялся первый теннисный **турнир**, на котором было принято решение о форме судейства и принят теннисный метод подсчёта очков.

Канадцев обычно считают вежливыми и скромными людьми. Тем не менее, существует то, чем многие канадцы могут очень эмоционально и гордо похвастаться — тем, что **хоккей** на льду является их национальным наследием. По их словам, это их игра. Они в ней лучшие, и они её придумали.

Однако согласно одной книге, опубликованной в 2014 году, хоккей, вероятно, появился в Англии. Существуют упоминания об этой игре, сделанные ещё в начале 1790-х годов, и, кроме того, остаётся неясным, кто именно придумал эту игру. Известно, что игра была популярна в Англии на протяжении многих веков. Среди известных людей, которые играли в хоккей, упоминают короля Эдварда VII и Чарльза Дарвина.

Касаемо того, почему игру называли именно так, существует теория, что изначально в качестве шайбы использовалась корковая пробка. Пробки повсеместно использовались как затычки для пивных бочонков, а популярным напитком того времени был "хок эль" (hock ale).

Причина, по которой Канада часто ассоциируется с хоккеем, в том, что первый публичный матч был организован в Монреале 3 марта 1875 года. До этого в эту игру просто играли по случаю.

Футбол сегодня является самой популярной спортивной игрой в мире, и, возможно, потому, что он является врождённой частью человеческой жизни. Игры, подобные футболу, могут быть датированы ещё 2500 г. до н.э., когда в Древнем Египте люди пинали мяч во время праздника плодородия. В Китае с 476 по 221 г. до н.э. люди играли в игру под названием "чичу" ("jichu"), что примерно можно перевести как "удар по мячу ногой". Смысл игры был в том, чтобы бросать кожаный мяч, набитый перьями, через ткань, развешенную между двумя стойками. Игроки могли использовать любую часть своего тела, за исключением рук. Воины играли в эту игру. В похожую игру также играли и в Древнем Риме. В каждой команде было по 27 игроков, и они должны только были сделать так, чтобы мяч оказался в воротах другой команды. А поскольку действие происходило в Древнем Риме, люди часто получали травмы и были убиты во время игры, что звучит гораздо более захватывающе, чем просмотр современного футбола. В игры, напоминавшие футбол, продолжали играть вплоть до Средневековья, а современная эра футбола началась в 1863 году. Тогда регби-футбол и футбол откололись друг от друга, и в Англии была сформирована Футбольная ассоциация (Football Association). Этот руководящий орган разработал большинство правил и руководств, давших рождение современному футболу.

Игра **регби**, якобы, получила своё начало в 1876 году, когда 16-летний Уильям Уэбб Эллис (William Webb Ellis), играя в футбол в Школе Регби (Rugby School) в Уорикшире (Warwickshire), Англия, взял мяч в руки и побежал вместе с ним. К сожалению, эта история не может быть правдой, потому что Эллис умер в 1872 году, то есть за 4 года до событий.

В реальности игра действительно возникла в школе города Рагби, и этому способствовал директор школы Томас Арнольд (Thomas Arnold). Правила впервые были написаны в 1845 году, и, считается, что игра выросла из футбола, но остаётся неясным, кто был первым человеком, взявшим мяч в руки и побежавшим вместе с ним. После окончания школы ученики, обучившиеся игре, захотели продолжить играть в неё уже будучи взрослыми. Так были организованы первые игры между графствами, приведшие к образованию первых клубов, что, в свою очередь, привело к формированию в 1884 году Международного совета регби (Rugby Football Board).

Правила спортивных игр

Пионербол:

Сегодня обучить ребенка такой командной игре несложно. Рассмотрим кратко правила пионербола для школьников: В пионерболе участвуют две команды, находящиеся по разные стороны сетки. Одна команда может иметь от 3 до 8 игроков, самое подходящее число участников – 14 человек.

Расстановка игроков происходит по команде капитана – он предварительно планирует, какой участник будет отвечать за переднюю, заднюю и среднюю зону.

Мини футбол:

Игра ведётся на площадке длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Размеры площадки для проведения международных матчей: длина 38-42 м, ширина 18-25 м. Продолжительность матча — 2 тайма: для детей от 5 мин и больше, для взрослых по 20 минут «чистого» времени (в российском чемпионате с сезона 2009/2010 проводится эксперимент, согласованный с FIFA, согласно которому продолжительность матча составляет 2 тайма по 25 минут). Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе. Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 м.

Самое большое отличие от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков, а также гораздо меньшая «контактность» игры (по сравнению с футболом, запрещены, например, подкаты) определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких, как баскетбол, гандбол). В большинстве случаев команды играют «один в один», то есть каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды.

ТЭГ-РЕГБИ:

Базовые правила игры:

Правило 1: подсчет очков

- Попытка засчитывается, когда игрок с мячом пересекает линию ворот соперника и кладет мяч на землю (касается мячом земли).
- Для обеспечения безопасности при игре на твердых поверхностях и/или с участием игроков низкого уровня подготовки рекомендуется засчитывать попытку без «земления» (то есть в момент, когда игрок с мячом пересекает линию зачетного поля соперника).
- После заноса игра возобновляется с центра поля со свободного паса команды, пропустившей попытку.

Правило 2: передачи

- Не допускаются передачи вперед. Передачей вперед считается любой пас, движущийся в направлении линии ворот противника.
- При нарушении данного пункта правил мяч переходит команде противника, которая продолжает игру после выполнения свободного паса. В то же время пас вперед допускается при судействе игр с участием команд, члены которой только знакомятся с регби.

Примечание: допускаются передачи непосредственно в сторону (в линию преимущества). И на самом деле, такие передачи могут быть наиболее эффективными, так как игроки не теряют своих позиций.

Правило 3: «Тэг» (Tag)

«Тэг» (от англ. «tag» – пометать) подразумевает под собой эффективно выполненные защитные действия (снятие ленты с пояса нападающего с мячом). То есть «тэг» – это аналог захвата в регби.

- Защитные действия можно выполнять только в отношении игрока, владеющего мячом.
- Защитник должен оторвать у нападающего одну из двух лент (или обе сразу), закрепленных у того на поясе.
- При этом игрок с мячом в целях защиты лент не может заворачивать их, блокировать доступ к ним каким-либо способом и отбивать руки защитников, тянущиеся к ним. Это определяет основную задачу «тэг-регби» – научить спортсменов играть в пас и финтить (индивидуально защищать мяч, двигаясь на ногах).

Иллюстрация к правилу, запрещающему пас вперед

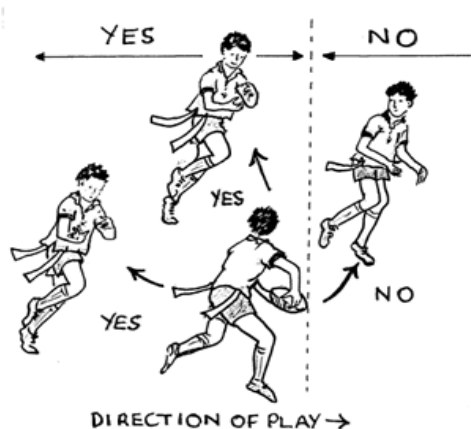


Рис. 18

- При работе в защите игроки могут касаться только лент нападающих. Прихваты и захваты исключены. Также защитникам запрещено вырывать мяч из рук нападающих.
- Нападающий может атаковать, только пока у него на поясе имеются обе ленты. Если у нападающего отрывают ленту, он обязан остановиться и незамедлительно (в течение 3 секунд) передать мяч партнеру по команде и прикрепить ленту обратно. Только после этого он может вернуться в игру.
- Для начинающих игроков можно установить больший интервал времени для передачи мяча партнеру после отрыва у него ленты.

Чтобы нападающий, оставшийся без ленты, смог остановиться, допускается прохождение им после снятия с него ленты не более 3 шагов.

- Рядом с линией ворот «захваченному» (у которого была оторвана лента) игроку разрешается пройти только один шаг, чтобы их попытка была засчитана.
- В процессе остановки игрок прошел 2–3 шага, и он обязан передать мяч партнерам для дальнейшей атаки, даже если он уже находится за линией ворот соперника (линией зачетного поля соперника).
- Защитник, оторвавший ленточку, должен поднять ее над головой и крикнуть «тег» или «сорвал», чтобы слышали все. Он не бросает ленту на землю, а передает ее игроку, у которого она была снята.

Примечания: в играх с рефери он кричит «пас», когда выполнены требования «тега».

Игроки могут сделать несколько шагов в процессе остановки.

- Защитник возвращает ленту нападающему только после того, как тот отдал мяч партнерам по команде. Это имитирует остановки, имеющие место в реальном регби.
- Помните: на поле не должно лежать ни одной ленты в продолжение всей игры.
- Очень редко бывает, чтобы игрок сам у себя сорвал ленту, задев ее рукой или мячом. Однако, если такое случится, следует остановить игру и дать игроку возможность прикрепить ленту обратно. В этом случае игра возобновляется с места, где отвалилась лента. Мяч остается у команды, владевшей им до момента остановки игры.

Правило 4: свободный пас

- Свободный пас применяется в начале игры (для ее запуска) и выполняется от центра поля.
- Также свободным пасом игра возобновляется. В этом случае он производится с того места, где игра была остановлена (в связи с выходом мяча из игры или нарушением).

Примечание: если нарушение происходит за линией ворот или в пределах 5 метров от линии ворот, то свободный пас должен быть предоставлен команде, не нарушившей правил.

В этом случае он выполняется в 5 метрах от линии ворот, чтобы создать некоторое пространство.

- Выполнение свободного паса: игрок держит мяч в двух руках и по команде рефери «игра» выполняет передачу партнеру по команде. В играх более опытных спортсменов свободный пас должен выполняться после касания мяча ногой (как это делается в реальном регби). Если игра проходит без рефери, то команду «игра» дает капитан команды противника.

Примечание: свободный пас выполняется после команды «Играть», которую дает рефери или капитан защищающейся команды. При этом у обороняющихся должно быть достаточно времени, чтобы вернуться перед возобновлением игры.

- Игрок, выполняющий свободный пас, обязан выполнить передачу партнеру. Самостоятельно идти в атаку он не может.
- Игроки защищающейся команды не могут начать движение вперед, пока игрок, выполняющий свободный пас, не выполнил передачу мяча.
- Между местом выполнения свободного паса и линией защиты должно быть не менее 7 метров.
- В играх более опытных спортсменов данное расстояние можно увеличить до 10 метров.

Правило 5: выход мяча из игры

- Если мяч или игрок с мячом выходят из игры, команде противника предоставляется право выполнить свободный пас от боковой линии напротив того места, где произошел «выход».
- Эти пять основных правил тэг-регби. В зависимости от текущего уровня подготовленности спортсменов данные правила могут претерпевать незначительные изменения. Начинающие регбисты могут играть по упрощенным правилам. Для спортсменов более подготовленных можно предложить коррективы и дополнения, усложняющие игру.

Правило 6: количество игроков 7

- В игре принимают участие 2 команды по 7 человек. В играх с участием смешанных команд каждая команда состоит из 3 или 4 женщин.

- В зависимости от условий проведения матча количество игроков в командах может незначительно варьироваться.

Правило 7: продолжительность игры

- Игры состоят из двух таймов по 7 минут каждый с перерывом в 1 минуту между ними.
- При проведении матчей в рамках фестивалей можно проводить игры в 1 тайм продолжительностью 10 минут без паузы. Это даст возможность игрокам избежать путаницы и сэкономит время.

Правило 8: размеры поля

- Размеры поля для тэг-регби: 22х30 м.
- Боковые линии: линия 22 м и линия зачетного поля.
- Линии зачетного поля: линии в 5 метрах от боковых.

Дополнительные правила для начинающих

А. Игра вперед

- Начинающие регбисты часто в попытках поймать мяч не могут удержать его в руках, и он при ловле вылетает вперед. Однако, если выбитый вперед мяч был пойман игроком до момента касания мяча земли, игра должна продолжаться.

Иллюстрация к правилу «игра вперед»

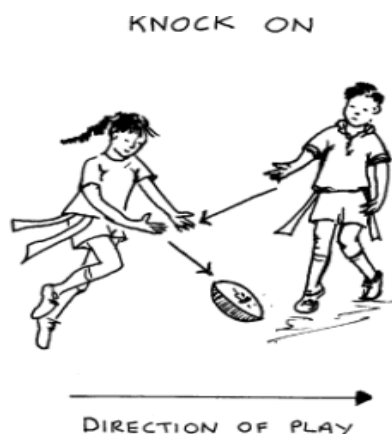


Рис. 19

Б. Вне игры

- Это правило может быть введено на ранней стадии освоения игры, чтобы позволить развиваться некоторым навыкам, которые пригодятся регбистам в будущем.
- Как только был выполнен «тэг», игроки защиты должны отойти назад «за мяч», чтобы не мешать продолжению игры. Невернувшиеся защитники объявляются «вне игры».
- Находясь «вне игры», защитники не могут активно участвовать в игре. Они должны приложить все усилия, чтобы вернуться на свою сторону относительно мяча, а не специально стоять в стороне от позиции, блокируя проход или в ожидании перехвата.
- При нарушении данного пункта защитник штрафуются – назначается свободный пас команды, не нарушавшей правила.

Примечания:

Защитник, оказавшийся «вне игры», должен демонстрировать свое желание как можно скорее вернуться в игру.

Ему необходимо быстро отбежать «за мяч» или, сцепив руки за головой в замок, пройти за мяч, не вмешиваясь в игру.

При этом другие игроки не должны ему препятствовать.

Рекомендуется более активно наказывать защитников, нарушающих правила «вне игры», если они находятся очень близко от места, где был выполнен «тэг», в пределах 3 метров.

Иллюстрация к правилу «вне игры»

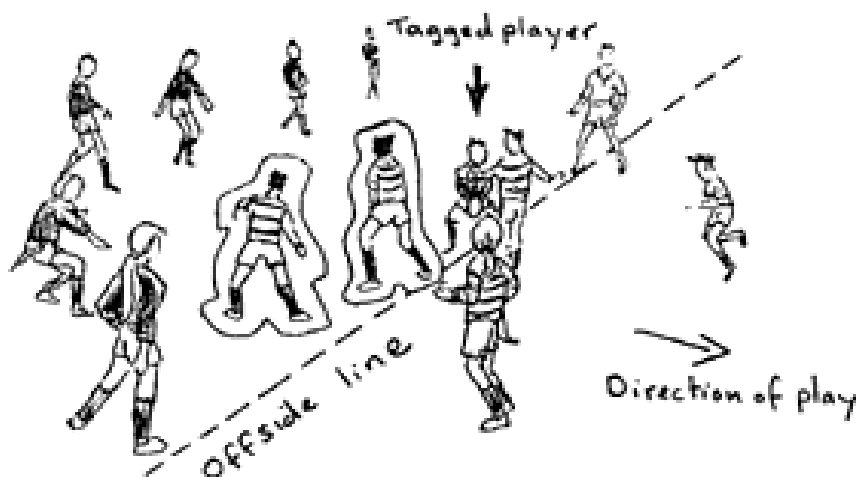


Рис. 20

С. Преимущество

- Когда игроки уже на достаточно высоком уровне владеют правилами игры, преподаватель должен постепенно вводить правила "преимущества" (это необходимо для уменьшения количества остановок в игре, повышения ее динамичности и создания условий для развития быстроты реакции у игроков).
- Правило преимущества гласит, что в ситуации возникновения нарушения, судья не должен свистеть сразу.
- Он должен убедиться в том, что команда, не нарушавшая правил, получила территориальное или тактическое преимущество.
- Если преимущество – у команды, не виновной в нарушении, то игра должна быть продолжена.
- Однако, если данная команда преимущества не получила, судья должен остановить игру, вернуть команды к месту, где было нарушение, и дать команде, не нарушившей правила игры, разыграть мяч.

Д. Количество «тэгов»

- При работе с новичками лимитировать количество «тэгов» не нужно.
- Однако при повышении уровня подготовленности игроков постепенно можно вводить новые условия, устанавливающие, сколько раз атакующая команда может возобновить игру после «тэга» (снятия с игрока ленточки), чтобы занести попытку в зачет.
- Если команда использовала все попытки, а мяч так и не был занесен, он передается сопернику.

Игра возобновляется со свободного паса.

Рекомендуется давать от 4 до 5 попыток для менее подготовленных игроков; более квалифицированные игроки должны уметь заносить попытку, используя не более 3 попыток.

Данная мера стимулирует регбистов к более активной работе в защите и в поддержке (для более продолжительного сохранения мяча и движения его вперед).

«Тэг» засчитывается, если только он был выполнен в тот момент, когда мяч находился в руках нападающего, с которого сняли ленточку.

Если защитник снимает ленту с игрока, уже освободившегося от мяча, то данный «тэг» не учитывается.

После выполнения свободного паса количество «тэгов», выполненных обеими командами, сбрасывается до нуля.

Если команда использовала все попытки, а мяч так и не был занесен, он передается сопернику.

Игра возобновляется со свободного паса.

Рекомендуется давать от 4 до 5 попыток для менее подготовленных игроков; более квалифицированные игроки должны уметь заносить попытку, используя не более 3 попыток.

Данная мера стимулирует регбистов к более активной работе в защите и в поддержке (для более продолжительного сохранения мяча и движения его вперед).

«Тэг» засчитывается, если только он был выполнен в тот момент, когда мяч находился в руках нападающего, с которого сняли ленточку. Если защитник снимает ленту с игрока, уже освободившегося от мяча, «тэг» не учитывается.

После выполнения свободного паса количество «тэгов», выполненных обеими командами, сбрасывается до нуля.

Основные ограничения

- Не допускаются: контакт, вырывание мяча и захват игрока за одежду.
- «Нет» игре ногами.
- Не допускается «ручка» в качестве защитного действия (защита мяча и ленты от срывания).
- Это предполагает использование паса и игры «на ногах», чтобы обыгрывать защитников.
- В целях обеспечения безопасности игрокам не разрешается в падении доставать свободный мяч.
- В процессе игры участники должны находиться на ногах.

- Запрещается вращаться вокруг своей оси для того, чтобы избежать срыва ленточки игроком команды противника.
- Запрещается жесткий контакт в процессе всей игры. В целях обеспечения безопасности защитники и нападающие должны избегать контакта друг с другом.
- В целях безопасности не рекомендуется выполнять падения (нырять) в зачетное поле для того, чтобы положить попытку, если матчи проходят на жесткой поверхности.
- Нарушение правил карается назначением штрафного в месте, где оно было совершено. Если нарушение произошло за линией ворот или в радиусе 5 метров от нее, то команде, не виновной в нарушении, дается право свободного паса. Пас разыгрывается на линии 5 метров от ворот.

Гандбол

Гандбольная команда

В команде 12 игроков. 10 из них полевые игроки, а 2 — вратари. Во время соревнований на площадке играют две команды по 7 гандболистов в каждой (включая вратаря). Остальные 5 гандболистов в это время сидят на скамейке запасных. Они в любой момент могут заменить своих товарищей на площадке. Находясь на скамейке запасных, будь внимателен: анализируй действия соперников и товарищей по команде, отмечай ошибки. Не отчаивайся, если некоторое время тебе придется посидеть на скамейке запасных. Тренер обязательно разрешит и тебе поиграть. А когда выйдешь на площадку, постарайся доказать, что и ты умеешь хорошо играть в гандбол.

Уважай своих товарищей по команде. Помни, что команда должна быть единым целым. Если в ней возникнут разногласия, о победе не думай. Порадуйся вместе с друзьями, когда игра удастся; поддержи их, когда не везет. Если кто-то из твоих друзей совершил в игре ошибку, не упрекай его, предложи вместе потренироваться, помоги ему. И никогда не радуйся неудачам соперников. Если твоя команда победила, пожми руку своим бывшим противникам.

Капитан команды

Каждая команда имеет своего капитана. Его выбирают игроки вместе с тренером. Капитаном обычно становится опытный, спокойный, сообразительный игрок. Он должен хорошо знать все тонкости игры и уметь руководить действиями партнеров.

Капитан — правая рука тренера. Во время соревнований он представляет команду. Всегда перед началом игры капитан выводит команду на площадку, приветствует соперников, здоровается с судьями и капитаном соперников. Потом он принимает участие в жеребьевке, где решается вопрос, кому достанется право начинать игру или выбирать половину площадки. По окончании матча капитан благодарит судей и капитана команды соперников за принятое участие в нем.

Во время соревнований только капитан имеет право обращаться к судьям, если возникли какие-то неясности. С судьями нужно разговаривать спокойно и вежливо, не горячась и не оспаривая их решений.

Капитан не должен упрекать товарищей по команде за плохую игру. Однако ему не следует и делать уступки партнерам, если они плохо тренируются, недисциплинированы, не борются за мяч в игре. С такими игроками нужно по-дружески поговорить, выяснить и проанализировать причины их ошибок. Если ты капитан, то не думай, что имеешь превосходство над своими товарищами по команде, не будь резок и высокомерен. Помни, что капитаном может быть выбран и другой игрок.

Спортивная форма

Форма гандболиста может быть любого цвета, за исключением черного, так как такую форму по правилам соревнований носят судьи. Во время соревнований спортивная форма гандболистов-соперников должна быть другого цвета, чтобы судьи и зрители могли лучше различать команды. Цвет формы вратаря должен отличаться от цвета формы остальных игроков команды.

На футболке каждого игрока спереди и сзади пришиты или нарисованы номера. Они должны быть хорошо всем видны. Полевые игроки могут иметь любой номер, кроме 1, 12 или 16 (их обычно выбирает вратарь).

Запомни, что соревновательная форма предназначена только для участия в состязаниях, поэтому не надевай ее на тренировках, уроках физкультуры и дома.

Собираясь на соревнования, проверь, в порядке ли твоя форма. Обязательно проверь также шнурки кед, чтобы они вдруг не порвались во время игры. Всегда следи за тем, чтобы твоя спортивная форма и обувь была чистой и не рваной.

Продолжительность игры

Продолжительность игры в мини-гандбол у детей меньше, чем у взрослых. Девочки играют два тайма по 15 мин, а мальчики — два тайма по 20 мин. Перерыв между таймами 10 мин. Во время перерыва советуем отдохнуть, расслабиться, поговорить с тренером о дальнейшем построении игры.

В гандболе время игры иногда останавливают. Это бывает, например, когда гандболист получил травму и ему необходима помощь врача, когда брошенный мяч улетел за пределы площадки, порвалась сетка ворот и т. д.

Когда засчитывается гол!

Соревнования по гандболу выигрывает команда, игроки которой в течение всей встречи забросили больше голов. А когда засчитывается гол? Знай, что он засчитывается тогда, когда весь мяч окажется за линией ворот (рис. 5).

Перед игрой судьи всегда проверяют исправность ворот: точно ли на линии ворот стоят стойки, не порвана ли сетка. Это необходимо всегда делать, чтобы не возникало спора, был гол или нет.

Гол не засчитывается, если:

- 1) игрок, забросивший мяч в ворота, наступил на линию вратарской площадки (рис. 6);
- 2) нападающий сделал с мячом более, трех шагов (рис. 7);
- 3) перед броском по воротам нападающий оттолкнул соперника рукой (рис. 8);
- 4) твой товарищ по команде, желая создать тебе удобные условия для броска мяча в ворота, оттолкнул или задержал соперника (рис. 9).

Всегда помни, что, каким бы ни было решение судьи, с ним спорить нельзя. Таким поведением ты накажешь не только себя, но и всю команду.

Спорный мяч

В игре каждая команда хочет овладеть мячом. Бывают случаи, когда во время соревнований мяч схватывают одновременно два игрока противоборствующих команд. Тогда раздастся свисток— спорный мяч.

Судья берет мяч и становится на то место, где произошел «спор». Игроки обеих команд размещаются вокруг судьи на расстоянии 3 м от него. А два игрока команд-соперниц встают лицом друг к другу около судьи, который готовится бросить мяч вверх (рис. 22). Они могут отбить мяч своим партнерам по команде или поймать его. Если же борющиеся за мяч игроки опять ловят его одновременно, то снова раздастся свисток судьи и спорный бросок повторяется.

Спорный бросок может быть назначен и в том случае, когда мяч выкатывается за боковую линию, а судья не заметит, игрок чьей команды последним коснулся мяча.

Боковой бросок

Он выполняется тогда, когда мяч оказывается за боковой линией. Мяч может туда отскочить или выкатиться. Но бывает и другая ситуация. Игрок, находящийся на площадке рядом с боковой линией, делает передачу, замахивается, и его, рука с мячом ... оказывается за пределами поля (рис. 23). Это тоже аут, после которого обычно выполняется боковой бросок. Запомни: аут считается тогда, когда мяч полностью переходит за боковую линию. Попробуй подумать и ответить: будет ли аут, если гандболист сам находится за боковой линией, а мяч ведет по площадке (рис. 24)?

Свободный бросок

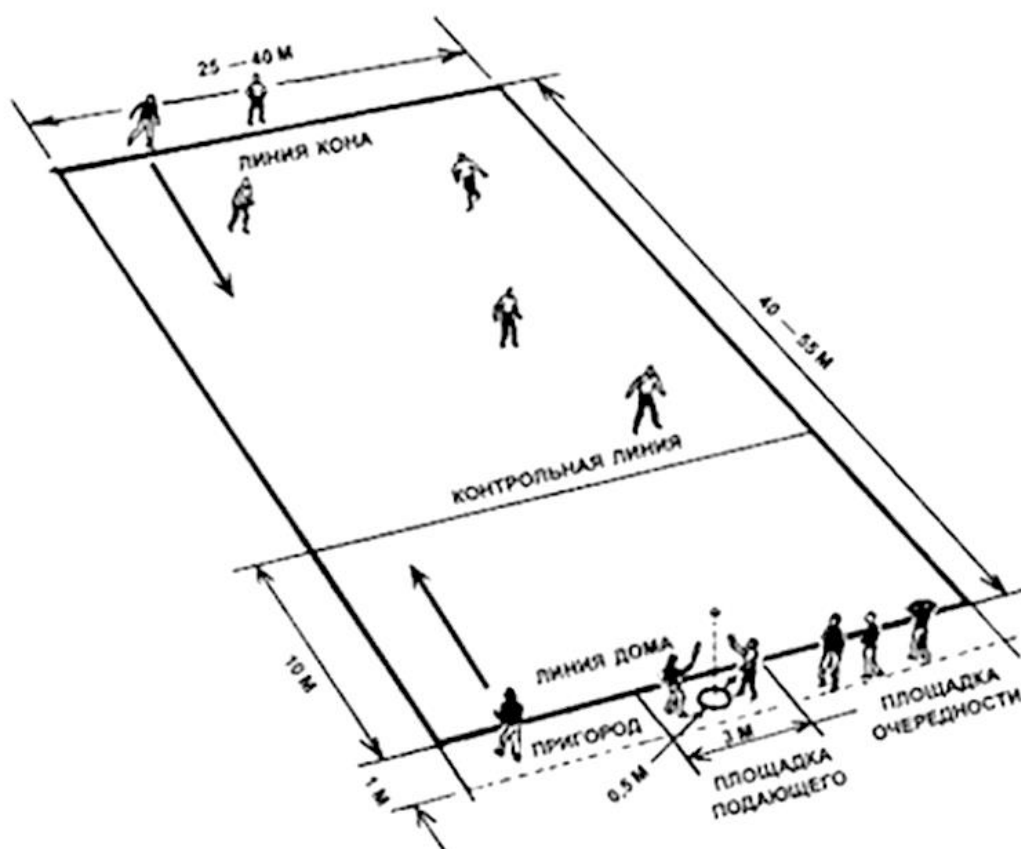
За незначительные нарушения правил назначается свободный бросок. Его выполняют с того места, где было нарушение. В момент свободного броска одна нога игрока обязательно должна быть в опорном положении (рис. 25). Ни в коем случае не разрешается делать этот бросок в движении.

При выполнении свободного броска игроки команды соперника должны быть на расстоянии 3 м от нападающего, владеющего мячом.

Если правила были нарушены в зоне между линиями 5 и 8 м, то свободный бросок осуществляют с линии 8 м. Игроки защищающейся команды должны находиться не ближе чем на линии 5 м.

Помни, что свободный бросок выполняется без свистка судьи. Поэтому, нападая, постарайся использовать эту возможность для взятия ворот. Это ты сможешь сделать тогда, когда игроки команды соперника не готовы защищать свои ворота (рис. 26). Быстро бери мяч и бросай его в ворота.

Русская лапта и как в нее играть



Русским людям, наверное, стоит знать, в какие игры играли их предки. Одна из самых популярных национальных славянских забав — русская лапта. Это игра, зародившаяся в недрах народа, требует от её участника умения играть в команде, находчивости, внимательности, ловкости, хорошего дыхания, быстрого бега, меткости, твёрдости в руках и огромной уверенности в победе. Любопытно будет узнать, что на сегодняшний день нет точных сведений о том, когда именно появилась лапта. По одним сведениям в неё играли тысячу лет назад, по другим — это время отодвигают ещё на 1000 лет.

Так как лапта была народной, существовало и большое количество её разновидностей. Правила немного отличались друг от друга, а называлась эта игра то «шибка», то «хлопка», то «битка». Но как бы там ни было, популярность её на Руси была огромной, и ни один праздник, ни одно народное гулянье не проходили без состязания в лапту. Пётр Первый очень любил и ценил эту игру. Высочайшим указом русская лапта стала средством физической подготовки солдат Преображенского и Семёновского полков. Постепенно и вся русская армия стала использовать лапту как средство для тренировки физической силы, выносливости и прочих качеств, так необходимых солдату. Вообще, в России вплоть до советских времён в лапту с удовольствием играли на досуге самые разные слои населения. После революции интерес к этой игре пошёл на спад и во второй половине прошлого века о ней практически забывают.

Правила игры в русскую лапту

Для игры нужно выбрать большую площадку или лужайку. Размечается поле так, как показано на рисунке. Используют для лапты обыкновенный теннисный мяч. Биту можно изготовить самостоятельно, но вполне подойдёт и бита для игры в бейсбол. Численность команды может быть до 10 человек. В каждой команде имеется равное количество участников. Команды две, и чтобы различаться, игроки надевают футболки разного цвета. В начале игры проводится жеребьёвка, по итогам которой одна из команд становится нападающей и занимает линию города. Противоположная команда становится защищающейся и распределяется по игровому полю. По другой терминологии нападающая команда называется «бьющая», а команда защищающаяся — «водящая».

Подготовка к игре в лапту

Игроки занимают свои места на игровом поле. Команда бьющих направляет одного игрока в площадь подачи, остальные же члены этой команды выстраиваются вдоль боковой линии города. Расставляет их капитан команды. Водящая команда выделяет одного игрока, который будет подавать мяч. Он располагается на специальной площадке для подачи, а остальную команду капитан размещает по полю.

Начало игры в лапту

Подающий игрок подбрасывает мяч, а бьющий – по нему бьёт. При удачном ударе мяч перелетает за контрольную линию. После удара по мячу, бьющий игрок бежит через площадку к линии кона. Он должен добежать до этой линии, пока мяч не поймали, а по возможности — и вернуться обратно.

Игроки водящей команды стараются поймать мяч или подобрать его и осалить им игрока, который бежит через поле. Если игрок, который ударил по мячу, смог добежать до кона и прибежать обратно, то эти действия приносят его команде 2 очка. Если же игрок остался на линии кона, то он ждёт там того момента, когда другой бьющий не ударит по мячу. После успешного удара, ждущий на кону игрок бежит в город, и если он сумел добежать не осаленным – команда получает 1 очко. После удачной пробежки игрок имеет право бить три раза и занимает крайнее положение на площадке очерёдности. В задачу игроков водящей команды входит поимка мяча «с лёта».

Тогда команде начисляется 1 очко и происходит смена сторон. Игроки команды могут также подобрать мяч и осалить им бегущего. Осаливать может или же игрок, который поднял мяч, или же другой, которому мяч был передан. Как только водящие возвращают мяч в город – игра останавливается. Бегущий игрок, если он не успел добежать до середины поля – возвращается назад, а если успел – продолжает движение. В процессе игры могут начисляться штрафные очки бьющей команде: — четвёртый выход мяча за пределы поля после удара, и каждый последующий – 1 очко; — судейское замечание – 1 очко.

Кто выигрывает в лапту

Игра считается выигранной в том случае, когда после осаливания перебегающего игрока все члены защищающейся команды убежали в город не осаленными. Также игра заканчивается в пользу водящих в следующих случаях: — допущено грубое нарушение правил игры; — если игрок бьющей команды взял мяч в руки или же каким-то другим образом ограничил доступ к нему; — выскользнувшая и рук бита улетела из города. Могут играть смешанные команды — юноши и девушки. Игра разделяется на две партии по 20 минут и прекращается по длинному свистку судьи. Выигрывает та команда, которая набирает большее количество очков.

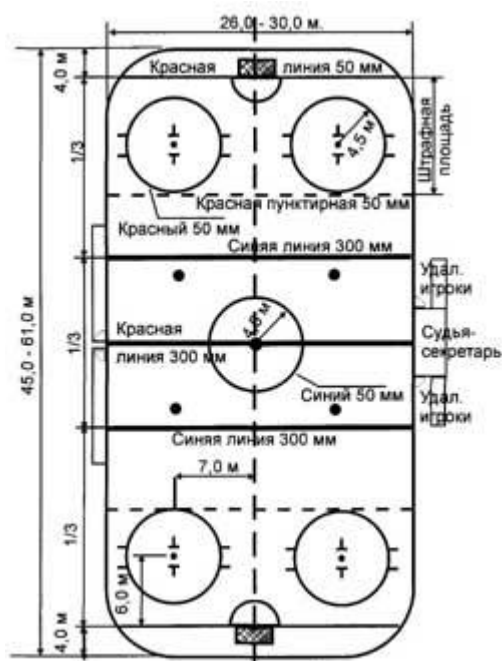
Дополнения к правилам

- Если игрок заступает одной ногой за линию города или кона, то он может не бежать, а вернуться назад. Если же он заступает за линию обеими ногами, то возвращаться ему нельзя. В противном случае, по команде судьи происходит смена команд.
- Если удар не удался, то не успевший обежать игрок должен располагаться в пригороде вдоль городской линии. После перебежки игроки занимают места в такой очерёдности, в которой они забежали за линию. Если произошло пересаливание, тогда игроки бьющей команды снова обретают право на удар.
- Если мяч вылетел за боковую линию, тогда все игроки бьющей команды не двигаются со своих мест. После трёх аутов (ударов за боковую линию), команде бьющих начисляются штрафные очки (по одному очку за каждый аут).

Что запрещено в русской лапте

1. Запрещено всем игрокам, кроме подающего, подходить ближе, чем на 2 метра к игроку с битой.
2. Запрещено осаливать в голову, пах и солнечное сплетение.
3. Запрещается пользоваться слишком тяжёлой или слишком длинной битой. Стандартные параметры биты: 2 кг. 90X15см.
4. Нельзя задерживать перебегающего игрока. Нельзя использовать бейсбольные «лапы»

Правила игры в мини-хоккей с мячом (хоккей с мячом на площадке для хоккея с шайбой)



1. Поле для игры.

а) Размеры поля.

Используется поле для игры в хоккей с шайбой длиной 45-61 метров и шириной 26-30 метров.

б) Разметка поля.

Поле размечается в соответствии с правилами игры в хоккей с шайбой. Дополнительно производится следующая разметка:

Через круги конечного вбрасывания проводится линия параллельная линии ворот от борта до борта. Площадь, образуемая между линией ворот и пунктирной линией, называется штрафной площадью.

Точки соприкосновения пунктирной линии с кругами конечного вбрасывания являются точками свободного удара.

Ворота. Посередине линии ворот устанавливаются обычные хоккейные ворота для хоккея с шайбой (высота -122 см, ширина -183 см.)

2. Инвентарь и форма.

Инвентарь и форма должны соответствовать правилам игры в хоккей с мячом.

3. Игроки.

Каждая команда играет в составе шести игроков, в том числе одного вратаря. Каждая команда имеет право в течение игры производить неограниченное число замен из состава не более 17 человек, занесённых в протокол соревнований. Замена игроков во время остановки игры запрещена. За это нарушение команда наказывается удалением на 3 минуты, за исключением случаев, когда забит гол, происходит удаление игрока или пробивается буллит. Сменяемый игрок должен покинуть поле раньше, чем войдёт в игру заменяющий его игрок. Замена вратаря возможна только во время остановки игры с разрешения судьи в поле. Любой из игроков команды может во время игры заменить вратаря, известив об этом судью в поле. Без вратаря играть нельзя.

Игрок, удалённый с поля судьёй на время, не может быть заменён другим игроком, за исключением случаев, изложенных в п.10 настоящих правил. Если удалён с поля вратарь, то его время отбывает любой из игроков команды, внесённый в протокол матча, а команда продолжает игру в меньшинстве.

Если вратарь удаляется до конца игры, то по истечении 10 минут команда играет в полном составе.

Временно удалённый игрок может войти в игру после отбытия наказания с разрешения судьи-секретаря или судьи в поле. Запасные игроки и представители команд должны находиться на скамьях, установленных вдоль поля с наружной стороны бокового борта.

4. Судьи.

Соревнования обслуживаются судейской коллегией в составе 2-х судей в поле и судейской бригадой из 2-х человек: судья-секретарь, судья-информатор.

Права и обязанности судейского аппарата определяются правилами игры в хоккей с мячом. Во время соревнований должен быть дежурный врач.

5. *Продолжительность игры.*

Игра между мужскими командами и командами юношей 17-18 лет продолжается 90 минут, между командами юношей 15-16 лет — 70 минут, между командами мальчиков 13-14 лет — 60 минут. Время игры делится на две равные части с перерывом 10 минут. Если продолжительность игры составляет 70 минут и менее, то удаления составляют вместо 10 минут — 5 минут, 5 минут — 4 минуты, 3 минут — 2 минуты.

6. Начало игры.

Начальный удар, а также розыгрыш спорного мяча производится в соответствии с правилами игры в хоккей с мячом.

Если в момент остановки игры, мяч находился в пределах штрафной площади или за линией ворот, то спорный мяч назначается на ближайшей точке свободного удара.

7. Мяч в игре и мяч не в игре.

Мяч считается не в игре:

- а) когда он полностью вышел за пределы поля;
- б) когда игра остановлена судьями на поле;
- в) если при игре в вечернее время мяч поднимается выше подвесной электроарматуры или попадает в неё;
- г) когда мяч попал на сетку ворот или прошёл в ворота с задней или боковой стороны.

В течение остального времени мяч считается в игре, включая также и следующие случаи:

- а) когда мяч касается судьи на поле;
- б) когда игроки прекратили игру, предполагая, что произошло нарушение правил и судьи остановят игру.

Играть мячом за линией ворот разрешается.

8. Результат игры.

При определении взятия ворот судьи в поле должны руководствоваться правилами игры в хоккей с мячом.

9. Положение «вне игры».

Положения «вне игры» — нет.

10. Правила игры для полевых игроков.

Игрокам на поле не разрешается:

- а) задерживать противника или его клюшку руками или клюшкой;
- б) толкать противника руками, ногами, туловищем;
- в) бросать клюшку или перчатку в противника или мяч;
- г) ловить, останавливать и задерживать мяч руками;
- д) играть грубо и опасно, пытаться ударить противника клюшкой, коньком;
- е) играть или останавливать клюшкой мяч, летящий выше плеча;
- ж) ударять, толкать или останавливать мяч лёжа, сидя или стоя на коленях;
- з) проносить мяч туловищем;

и) играть мяч ногами, туловищем повторно (в два касания).

Примечание: разрешается, не отрывая конёк ото льда, передавать мяч ногой, туловищем в одно касание партнеру или подыгрывать себе на клюшку и наоборот — клюшкой к ноге туловища.

За перечисленные выше нарушения на игрока должно быть наложено взыскание в соответствии с правилами игры в хоккей с мячом. На игрока должно быть наложено взыскание, если он:

- а) умышленно сдвинет ворота с места, чтобы предотвратить их взятие;
- б) умышленно прижмёт мяч клюшкой или коньком к борту, в этом случае назначается свободный удар.

Удаление игроков производится судьями на 3 или 5 минут, в зависимости от характера нарушения.

Если игрок удаляется в данной встрече в третий раз, то он автоматически удаляется до конца игры, а вместо него после времени, на которое он был удалён, выходит другой игрок.

11. Правила игры вратаря.

Вратарь играет без клюшки. Он имеет право ловить мяч, отбивать, бросать, но бросать так, что бы он коснулся борта или игрока в пределах своей половины поля. Вратарю не разрешается толкать и задерживать руками противника и его клюшку, а также играть опасно. Вратарь имеет право играть руками в пределах своей штрафной площади и за воротами. За исключением: когда пас был отдан игроком своей команды (клюшкой или ногой) умышленно. За данное нарушение в пределах штрафной площади назначается свободный удар с ближайшей точки.

За данное нарушение за воротами назначается свободный удар с угла поля. За допущенные нарушения во время игры вратарь наказывается в соответствии с правилами игры в хоккей с мячом. (За нарушения правил за линией ворот назначается свободный удар с угла поля).

На вратаря также должно быть наложено взыскание, если он умышленно сдвинет ворота, чтобы предотвратить их взятие. В этом случае вратарь наказывается 3-х минутным штрафом и буллитом.

12. Свободный удар.

При выполнении свободного удара ни один из игроков команды соперника не может находиться ближе 5 метров к мячу до момента удара. Свободный удар производится с места нарушения правил игры, за исключением:

- а) когда свободный удар был назначен в пользу нападающей команды внутри штрафной площади. В этом случае свободный удар производится с точек свободного удара;
- б) когда свободный удар назначен за линией ворот в пользу нападающей команды, в этом случае свободный удар производится с точки линии ворот, расположенной в одном метре от бокового борта.

В таком же порядке выполняется свободный удар (вместо углового), если мяч вышел за лицевой борт от игрока защищающейся команды.

13. Штрафной удар.

Буллит производится так: игрок по свистку судьи стартует от красной линии, все игроки стартуют от синей линии зоны команды пробивающей буллит после касания мяча игроком, производящим удар. Игрок, выполняющий удар, может произвести один бросок по воротам. Впоследствии он может коснуться мяча только после касания его любым игроком, участвующим в игре. Если мяч отбит вратарём, задел ворота или отскочил от борта, защитной сетки за воротами — игра продолжается.

Разыгрывать буллит запрещается.

При выполнении послематчевых буллитов преследование пробивающего буллит запрещено, послематчевые буллиты состоят из 5-ти бросков.

Выполнение буллита считается законченным, когда игрок произвёл бросок.

Взятие ворот не засчитывается, если игрок, производящий удар, пересечёт линию ворот с мячом, в любом месте от борта до борта.

14. Введение мяча в игру от ворот.

Введение мяча в игру от ворот назначается, если мяч вышел за лицевой борт от игрока нападающей команды.

Мяч вводится в игру так: вратарь, получив мяч от судьи в поле, вводит его в игру путём вбрасывания в поле. До броска вратарь имеет право владеть мячом не более 5 секунд и двигаться с ним в пределах своей штрафной площади.

Буллит.

Если нарушение правил произошло в штрафной площади и связано со взятием ворот, назначается буллит, а игрок, нарушивший правила, удаляется на 3 или 5 минут, в зависимости от характера нарушения.

Удаления.

Если игрок удаляется на 3 минуты, то после пропущенного мяча в ворота его команды, он вступает в игру (при буллите действует то же правило).

Если игрок удаляется на 5 минут, то после пропущенного мяча в ворота его команды, он продолжает отбывать наказание, а вместо него в игру вступает любой игрок (при буллите действует то же правило).

Если удаление обоюдное, то игроки отбывают наказание полностью, забитый мяч не играет роли.

Дополнение.

Команды имеют право в течение игры брать один 30-секундный перерыв, который регламентируется следующим образом:

- тренер команды сообщает судье-секретарю о том, что берет 30-секундный перерыв, а судья-секретарь извещает об этом ближайшего судью в поле;
- при первой же остановке игры судьи в поле останавливают время и предоставляют право команде на перерыв;
- время удалённых игроков на время 30 сек. перерыва останавливается;
- после окончания 30-секундного перерыва судьи в поле по свистку продолжают игру с того места, где была остановка игры, включая секундомер;
- 30-секундный перерыв в основное время не засчитывается.

Перечень удалений в мини-хоккее с мячом.

Удаления на 3 минуты:

1. Умышленный удар по клюшке.
2. Умышленная игра рукой.
3. Игра высоко поднятой клюшкой.
4. Несоблюдение игрового расстояния.
5. Умышленный отброс мяча.
6. Игра сломанной клюшкой.
7. Игра без клюшки.
8. Неправильная замена игроков.
9. Нарушение численного состава.

Удаления на 5 минут:

10. Подножка.
11. Задержка (рукой, клюшкой).
12. Удар клюшкой.
13. Толчок на борт.
14. Бросок клюшки, перчатки в мяч.
15. Апелляция (пререкания).
16. Неправильная игра туловищем (опасная, грубая, применение силового приема).
17. Вмешательство в действия судей игроков и представителей команд на скамейке запасных.
18. Неспортивное поведение.

Удаления до конца игры:

19. Умышленный удар клюшкой, рукой, головой.
20. Бросок клюшки, перчатки в судью, игрока.
21. Третье удаление в ходе игры.
22. Оскорбление и нецензурные выражения.
23. За апелляцию или пререкания после получения 3-х или 5-минутного удаления.
24. Неспортивное поведение игроков или представителей команды на скамейке запасных.
25. Умышленная грубая игра с нанесением травмы.
26. Умышленная грубая игра без нанесения травмы.
27. Нападение на судейскую бригаду.

Флор – бол — новый вид спорта, имеющий простые правила игры, который во многом напоминает хоккей. За развитие и продвижение флорбола во всём мире отвечает организация IFF, на других языках игру называют «innebandy» в Швеции, «salibandy» в Финляндии и «unihockey» в остальных странах Европы.

Начать играть в флорбол под силу каждому. В этом виде спорта нет сложных правил, к тому же не придётся потратить много средств на оборудование и обмундирование. Практически каждому учащемуся не составит труда освоить базовые навыки игры и начать получать от неё удовольствие. По мере того, как тем игры увеличивается, она становится сложнее и требует лучшей подготовки, тренировки физических качеств и усовершенствования навыков ведения мяча, ударов и дриблинга.

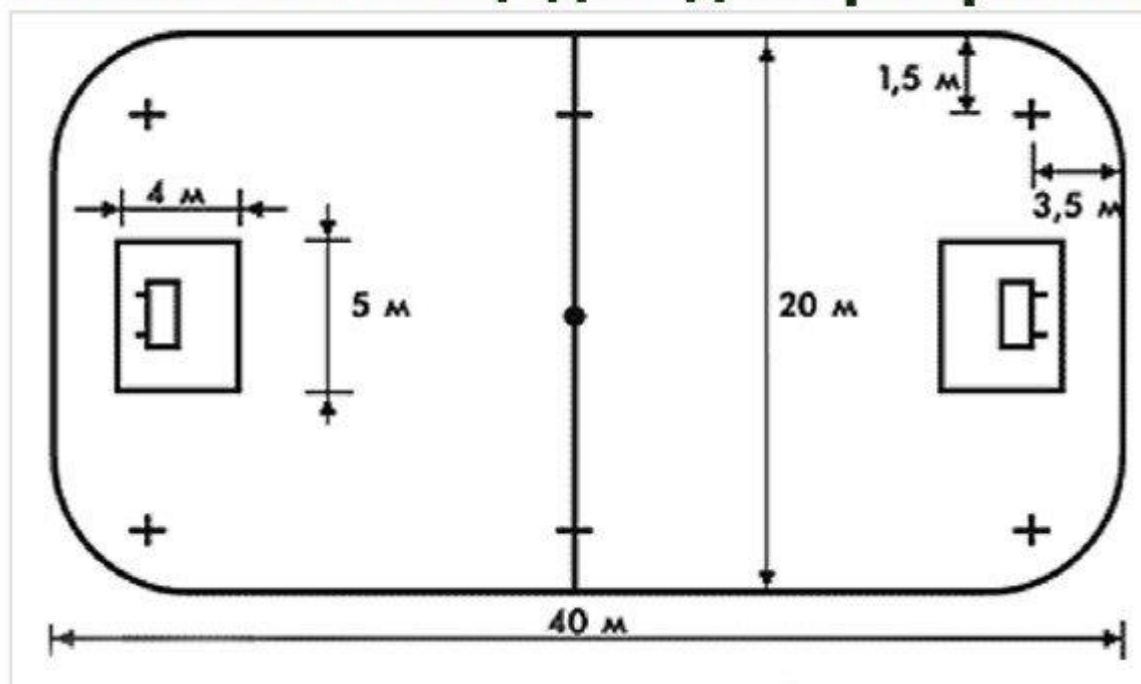
Суть игры во флор - бол заключается в следующем: на площадку выходят 2 команды по 6 человек и гоняют по площадке клюшками маленький мяч с целью забить больше голов. Если победитель не выявлен назначается дополнительное время, а если и тут ничья, пробиваются пенальти (аналог булита в хоккее).

Во флор - бол могут играть, как дети, так и взрослые. Большим преимуществом игры является то, что физическая сила и выносливость не основополагающие факторы оценки уровня игрока. Флор - бол — командная игра, в которой нужно думать, как и куда открыться, чтобы соперники не перехватили пас, куда лучше направить мяч, где ускориться и побороться, а где просто тактически грамотно расположиться в защите. Итак, вступительное слово закончено, а сейчас представляем вашему вниманию краткие правила игры во флор - бол, которые можно использовать для обучения начинающих игроков, школьников разных возрастных групп, а также материал подойдёт для написания рефератов студентами факультетов и институтов физической культуры и спорта.

Команды, площадка, инвентарь и обмундирование для игры во флор - бол

В матчах официальных соревнований по флор - болу играют две команды по 6 человек в каждой (5 полевых, 1 вратарь). Всего в заявке на поединок каждой стороне разрешается иметь 20 игроков. На любительском уровне можно играть любым количеством игроков. Если площадка маленькая, то можно провести спарринг 4 на 4, если размеры поля позволяют запустить больше человек, то почему бы и нет.

Разметка площадки для флорбола



Официальные правила флорбола гласят, что размер площадки должен быть 40 на 20 метров (130×65 футов). Но согласно Международной федерации флорбола (МФФ) разрешается проводить матчи и на меньших полях размерами:

- Минимальный: 36 на 18 м
- Максимальный: 24 на 14 м

Для игры 3 на 3 идеальным размером поля будет 24 на 14 метров. Площадка окружается бортиками высотой 50 см, изготовленными из сверхпрочного пластика. Углы корта должны быть закруглены. Хотя флорбол похож на хоккей, на самом деле он гораздо безопаснее и всё благодаря уникальным правилам и лёгкому оборудованию: акцент делается на скорости и мастерстве, а не на силовых качествах.

Важно! Когда мяч вылетает за пределы площадки, назначается вводный удар. Если шар улетел за пределы поля от команды 1, то выполнение вводного удара выполняет один из игроков команды 2. Вводный удар выполняется с точки, расположенной на расстоянии 1,5 метров от борта.

Обмундирование полевого игрока включает в себя клюшку, обувь, майку, трусы и гетры (до колена). Вратарь имеет защитную маску, штаны и длинный свитер. В отличие от полевых игроков, голкипер в флорболе защищает ворота без клюшки.

Клюшка для флор - бола:

- Материал: пластик
- Длина: не более 105 см
- Вес: 350 грамм

Мяч для флор - бола:

- Материал: пластмасса
- Диаметр: 72 мм
- Вес: не более 23 грамма
- Количество отверстий в мяче: 26

Сколько длится матч в флор - боле, количество таймов

В официальных матчах игровое время составляет 3 периода по 20 минут чистого времени (то есть, во время остановок часы останавливаются). Между таймами есть перерыв длительностью 10 минут. В некоторых случаях, например, матчах школьных соревнований, допускается проводить матч, состоящий из 2-х таймов по 15 минут.

Если в основное время победитель матча не определяется судьи назначают дополнительное время (овертайм) продолжительностью 10 минут. Ну а если и после овертайма не определён выигравший и проигравший, тогда используется серия пенальти, аналогичная булитам в хоккее.

Важно! Матч во флор - боле, а также из периодов игры и забитый гол начинается розыгрышем спорного мяча. В розыгрыше задействованы два игрока с каждой стороны: они становятся друг напротив друга, ставят клюшки на пол, и как только судья даст свисток, начинают бороться за мяч.

Судьи матча:

Каждый официальный матч в флор - боле обслуживается двумя арбитрами, наделенными равными правами, то есть главного нет. Главная задача судей — сделать игру безопасной для всех, следить на соблюдением правил игроками, и в случае нарушений, наказывать их. Когда совершается фол, судья назначает свободный или штрафной удар в зависимости от грубости нарушения. Рефери может удалить игрока с поля на 2,5 и 10 минут. Наказанному флорболисту запрещается выходить на поле пока не истечёт штрафное время.

Основные правила флор - бола: заключение

Итак, пройдёмся по пунктам, чтобы закрепить ознакомление с правилами игры в флор - бол:

- В матче принимают участие 2 команды по 6 человек в каждой вместе с вратарём.
- Игра проводится на площадке 40 на 20 метров (стандарт).
- Размер ворот в флорболе составляет 1,60 на 1,15 м.
- Матч состоит из 3-х таймов по 20 мин. каждый (перерыв между периодами 10 минут).
- Вратарь защищает ворота без клюшки, он не имеет права выходить за пределы своей штрафной площадки.
- Мячом можно бить о бортики.
- **Разрешается останавливать мяч ногой, но отдавать передачу или бить по воротам ногой запрещается.**
- Нумерация игроков на футболках от 1 до 99.

- Вес мяча для игры составляет 23 грамма. Он должен быть яркого цвета: белый, оранжевый, жёлтый, оранжевый, зелёный, голубой.
- Ключка изготавливается из пластика и весит не более 350 г.
- В флорболе разрешается останавливать мяч корпусом без прыжка.
- Обороняя ворота можно стоять одним коленом на полу площадки.
- Не разрешается играть в положении сидя или лёжа.
- Нельзя бить по клюшке соперника или помещать её между ног, поднимать клюшку выше пояса, играть сломанной клюшкой.
- Из силовой борьбы в игре разрешается толкаться плечо в плечо.
- Головой в мяч разрешается играть только вратарю.
- Во время исполнения свободного или штрафного ударов противники должны находиться на расстоянии 3-х метров от мяча.

Текущий контроль

Текущий контроль направлен на проверку сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, РК-1 по результатам изучения правил разных видов подвижных, спортивных игр, отдельных игровых элементов, в том числе в процессе участия обучающихся в разных соревновательных формах. Формой контроля является анализ личностного роста в технико-тактической, специальной физической, общефизической, интегральной, психологической и функциональной подготовке, связанной с выполнением правил игры, освоением новых движений, развитием ловкости и скорости движений, освоением разных командных ролей в процессе игры.

Критерии оценивания сформированности компетенций

ОК-1 Владение общей физической подготовкой:

Стартовый уровень (С):

- владеет элементами общей физической подготовки под контролем педагога в соответствии стартовому уровню (5-8 лет - Таблица 12.1);
- результат тестирования по общей физической подготовке в развитии скоростных качеств, развитии выносливости, развитии силовых качеств соответствует стартовому уровню (9-11 лет - Приложение 6, Таблица 6.1; 12-15 лет - Приложение 6, Таблица 6.2).

Базовый уровень (Б):

- владеет элементами общей физической подготовки самостоятельно в соответствии базовому уровню (5-8 лет - Таблица 12.1).
- результат тестирования по общей физической подготовке в развитии скоростных качеств, развитии выносливости, развитии силовых качеств соответствует базовому уровню (9-11 лет - Приложение 6, Таблица 6.1; 12-15 лет - Приложение 6, Таблица 6.2).
- знает комплекс общей физической, специально-технической, технико-тактической, подготовки, интегральной, психологической подготовки и способен его выполнять под контролем педагога.

Продвинутый уровень (П):

- владеет элементами общей физической подготовки в соответствии продвинутому уровню (5-8 лет - Таблица 12.1);
- результат тестирования по общей физической подготовке в развитии скоростных качеств, развитии выносливости, развитии силовых качеств соответствует продвинутому уровню (9-11 лет - Приложение 6, Таблица 6.1; 12-15 лет - Приложение 6, Таблица 6.2).
- владеет комплексом общей физической, специально-технической, технико-тактической, подготовки, интегральной, психологической подготовки и способен самостоятельно его выполнять, контролируя периодичность и режим.

ОК-2 Владение специальными умениями и навыками в области физической культуры и игровых видов спорта:

Стартовый уровень (С):

- знает правила 2-3 подвижных игр и способен их соблюдать под контролем педагога (5 - 8 лет);
- знает правила спортивных игр: мини-футбол, русская лапта, пионербол, регби, гандбол, баскетбол и способен их соблюдать под контролем педагога (9-11 лет – 1-2 игры; 12-15 лет – 3-4 игры);
- результат тестирования по специальной физической подготовке (СФП) соответствует стартовому уровню (9-11 лет -Приложение 6, Таблица 6.1; 12-15 лет - Приложение 6, Таблица 6.2).

Базовый уровень (Б):

- знает правила 3-4 подвижных игр и способен их соблюдать самостоятельно (5 - 8 лет);
- знает правила спортивных игр: мини-футбол, русская лапта, пионербол, регби, гандбол, баскетбол и способен их соблюдать самостоятельно (9-11 лет – 2-3 игры; 12-15 лет- 4-5 игр);
- результат тестирования по специальной физической подготовке (СФП) соответствует базовому уровню (9-11 лет -Приложение 6, Таблица 6.1; 12-15 лет - Приложение 6, Таблица 6.2).

Продвинутый уровень (П):

- знает правила более 4 подвижных игр и способен их соблюдать самостоятельно (5 - 8 лет);
- знает правила спортивных игр: мини-футбол, русская лапта, пионербол, регби, гандбол, баскетбол, мини-футбол с мячом, флор-бол и способен их соблюдать самостоятельно (9-11 лет – более 3 игр; 12-15 лет – более 5 игр);
- результат тестирования по специальной физической подготовке (СФП) соответствует продвинутому уровню (9-11 лет -Приложение 6, Таблица 6.1; 12-15 лет - Приложение 6, Таблица 6.2).

РК-1 Владение социальными навыками работы в команде (моделирование разных ситуаций взаимодействия, обмен социальными ролями):

Стартовый уровень (С):

- владеет навыками игры в одной командной роли (5-8, 9-11, 12-15 лет).

Базовый уровень (Б):

- владеет навыками игры в нескольких командных ролях (5-8 – 2; 9-11 – 2; 12-15 лет – 2-3).

Продвинутый уровень (П):

- владеет навыками игры в нескольких командных ролях (5-8, 9-11 – более 2; 12-15 лет – более 3).

**Нормы ОФП (общефизической подготовки)
для детей 5-8 лет (Таблица 12.1)**

№	Контрольные упражнения, пробные тесты по общефизической подготовке (ОФП)	Нормативы (критерии оценивания по уровням)							
		Мальчики				Девочки			
		Достар товый	Стар товый й	Базов ый	Прод вину тый	Достар товый	Стар товый й	Базов ый	Прод вину тый
Обязательные испытания (тесты)									
1	ОК-1Скоростные качества Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	6,3	6,0	8,7	7,2	6,7	6,4
2	ОК-1Скоростно-силовые качества Прыжок вверх с места со взмахом руками (кол-во)	8	9	10	13	7	8	9	10
3	ОК-1Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	135	100	110	120	122
4	ОК-1 Сила Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	10	13	15	18	7	8	10	12

Сводная таблица результатов мониторинга текущего контроля для детей 5-8 лет

Группа _____

Дата проведения _____

№ п/п	Ф.И. ребенка	Школа	Класс	Проверяемые компетенции			Результат текущего контроля С/Б/П
				ОК-1 Владение элементами ОФП	ОК-2 Знание и владение правилами подвижных игр	РК-1 Владение командными ролями	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Подпись педагога:

Сводная таблица результатов мониторинга текущего контроля для детей 9-11 лет

Группа _____

Дата проведения _____

№ п/п	Ф.И. ребенка	Школа	Класс	Проверяемые компетенции					Результат текущего контроля С/Б/П
				ОК-1 Результат ОФП	ОК-1 Знание других видов подготовки	ОК-2 Знание и владение правилами спортивных игр	ОК-2 Результат СФП	РК-1 Владение командными ролями	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

Подпись педагога:

Сводная таблица результатов мониторинга текущего контроля для детей 12-15 лет

Группа _____

Дата проведения _____

№ п/п	Ф.И. ребенка	Школа	Класс	Проверяемые компетенции					Результат текущего контроля С/Б/П
				ОК-1 Результат ОФП	ОК-1 Знание других видов подготовки	ОК-2 Знание и владение правилами спортивных игр	ОК-2 Результат СФП	РК-1 Владение командными ролями	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

Подпись педагога:

Итоговый контроль

Итоговый контроль направлен на проверку сформированности итоговых компетенций ОК-1, ОК-2, РК-1, ВК-1 и является результатом комплексной оценки, включающей анализ личностного роста обучающегося и итоговый уровень общефизической и специально физической подготовки, знаний правил здорового образа жизни, владение правилами подвижных/спортивных игр и коммуникацией в процессе взаимодействия, устойчивую готовность заниматься дальше физической культурой.

Критерии оценивания результатов итогового контроля:

Предметные:

ОК-1 Знание основ здорового образа жизни и владение общей физической подготовкой:

Стартовый уровень (С):

- знает правила личной гигиены, оптимального распорядка дня, общие сведения о строении организма;
- владеет элементами общей физической подготовки в соответствии с возрастом под контролем педагога (улучшение результатов входного контроля на 1-2 единицы нормативов в своей возрастной группе).

Базовый уровень (Б):

- знает правила личной гигиены, оптимального распорядка дня, общие сведения о строении организма и основные правила оказания первой медицинской помощи и готов их соблюдать под контролем взрослого;
- владеет элементами общей физической подготовки, психологической подготовки в соответствии с возрастом и способен самостоятельно их выполнять (улучшение результатов входного контроля на 2-3 единицы нормативов в своей возрастной группе).

Продвинутый уровень (П):

- знает правила личной гигиены, оптимального распорядка дня, общие сведения о строении организма и основные правила оказания первой медицинской помощи и способен их соблюдать самостоятельно;
- владеет комплексом общей физической, специально-технической, технико-тактической, подготовки, интегральной, психологической подготовки в соответствии с возрастом и способен самостоятельно его выполнять, контролируя периодичность или режим (улучшение результатов входного контроля на 3-4 единицы нормативов в своей возрастной группе).

ОК-2 Владение специальными умениями и навыками в области физической культуры и игровых видов спорта:

Стартовый уровень (С):

- знает правила подвижных игр: попрыгунчики-воробушки, зайцы в огороде, квадрат, бой петухов, «перестрелка» (5-8 лет);
- знает правила спортивных игр: мини-футбол, тег-регби, русская лапта, пионербол, гандбол, баскетбол, регби (9-11 лет, 12-15 лет).
- владеет некоторыми специальными умениями и навыками в игровых видах спорта и подвижных играх в соответствии с возрастом (улучшение результатов входного контроля на 1-2 единицы нормативов в своей возрастной группе).

Базовый уровень (Б):

- знает правила подвижных игр: попрыгунчики-воробушки, зайцы в огороде, квадрат, бой петухов, «перестрелка» и способен их соблюдать под контролем педагога (5-8 лет);
- знает правила спортивных игр: мини-футбол, тег-регби, русская лапта, пионербол, гандбол, баскетбол, регби и способен их соблюдать под контролем педагога (9-11 лет, 12-15 лет);
- владеет некоторыми специальными умениями и навыками в игровых видах спорта и подвижных играх в соответствии с возрастом (улучшение результатов входного контроля на 2-3 единицы нормативов в своей возрастной группе).

Продвинутый уровень (П):

- знает правила подвижных игр: попрыгунчики-воробушки, зайцы в огороде, квадрат, бой петухов, «перестрелка» т.д. и способен их соблюдать самостоятельно (5-8 лет);
- знает правила спортивных игр: мини-футбол, русская лапта, пионербол, регби, гандбол, баскетбол, хоккей с мячом, флорбол и способен их соблюдать самостоятельно (9-11 лет, 12-15 лет);
- владеет некоторыми специальными умениями и навыками в игровых видах спорта и подвижных играх (улучшение результатов входного контроля на 3-4 единицы нормативов в своей возрастной группе);
- готов к дальнейшему развитию своих специальных физических умений и навыков в выбранном игровом виде спорта.

Метапредметные:

РК-1 Владение социальными навыками работы в команде (моделирование разных ситуаций взаимодействия, обмен социальными ролями):

Стартовый уровень (С):

- знает роли игроков в команде и принципы командной игры;
- владеет устойчивыми навыками игры в одной командной роли (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.).

Базовый уровень (Б):

- владеет устойчивыми навыками игры в 2-3 командных ролях (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, разыгрывающий, подающий и т.д.);
- владеет, преимущественно, одним навыком вербального или невербального взаимодействия в процессе игры (монолог, жесты, мимика);
- способен разрешать конфликтные ситуации, контролируя и корректируя свое поведение, проявляя терпимость.

Продвинутый уровень (П):

- владеет устойчивыми навыками игры в любой командной роли (капитан, основной игрок, нападающий, защитник, подающий и т.д.);
- владеет навыками корректного вербального и невербального взаимодействия (монолог, диалог, жесты, мимика);
- способен разрешать конфликтные ситуации, контролируя и корректируя свое поведение, проявляя терпимость и умение принимать чужую точку зрения;
- способен принимать решения и нести ответственность за собственный выбор.

Личностные:

ВК-1 Готовность формировать позитивное отношение к результату собственного труда (формирование ситуации успеха, самореализации) и профессиональной пробы в области физической культуры и спорта:

Стартовый уровень (С):

- владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень удовлетворен/ не удовлетворен);
- способен осуществлять субъективный анализ результата своей физической деятельности (уровень хорошо/плохо).

Базовый уровень (Б):

- владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (уровень успешно/достаточно/недостаточно);
- способен осуществлять субъективный/объективный анализ результата своей физической деятельности (уровень объяснения: почему удовлетворен / не удовлетворен) по заданным критериям;
- способен применять полученные знания и умения для организации содержательного досуга (индивидуального, семейного).

Продвинутый уровень (П):

- владеет эмоциональной отзывчивостью и позитивной самооценкой результата своей физической деятельности (способен выявить недостатки и достоинства своей работы);
- способен осуществлять объективный анализ результата своей физической деятельности (уровень объяснения по заданным параметрам/самостоятельно);
- может объяснить, какие исправления необходимо внести для улучшения качества своей физической деятельности;
- способен применять полученные знания и умения для самостоятельной организации содержательного досуга (индивидуального, семейного, школьного);
- владеет навыками формирования внутренней мотивации для дальнейшего самосовершенствования и достижения поставленных целей.