

Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа №6»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 5

Утверждаю:  
Директор МКОУ «СКОШ №6»  
\_\_\_\_\_ К.Н. Николаева  
Приказ «31» августа 2023 г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Мир спортивных игр»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:  
Шинкарев Сергей Михайлович,  
учитель физической культуры

г. Ленинск-Кузнецкий, 2023

## РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

### Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «*Мир спортивных игр*» имеет базовый уровень, разработана для детей с интеллектуальными нарушениями, имеет физкультурно-спортивную направленность. Предметом изучения являются спортивные игры.

Физкультуре и спорту придается большое общественно–воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно–сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. А занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир спортивных игр» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Устав муниципального казенного общеобразовательного учреждения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа №6»;
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе МКОУ «СКОШ №6».

### ***Актуальность программы***

АДООП «Мир спортивных игр» создает условия для полноценного физического развития, приобщения школьников к регулярным занятиям физической культуры, формирования навыков здорового образа жизни, укрепления здоровья, позволяет удовлетворить школьников в подвижном образе жизни, определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир спортивных игр» направлена на укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ, совершенствование всесторонней физической подготовки, с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты, и общей выносливости.

Игра – один из видов деятельности обучающихся с ОВЗ. В процессе игры создаются благоприятные условия для формирования, развития и совершенствования психических процессов ребёнка с умственной отсталостью, формирования его личности. Трудно переоценить пользу подвижных и спортивных игр для детей с ОВЗ. Во время активного движения активизируются: дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме. Помимо этого, подвижные и спортивные игры развивают координацию движений, быстроту реакции и внимание, тренируют силу и выносливость, снимают импульсивность.

В процессе этих игр обучающиеся с умственной отсталостью учатся подчиняться общим правилам и действовать в коллективе; у них закладываются и развиваются такие качества, как честность, справедливость, дисциплинированность, развивается чувство сопереживания и появляется желание помогать друг другу.

***Новизна*** данной программы заключается в том, что уже на начальном этапе физического воспитания школьника вводятся подвижные игры с элементами базовых видов спорта: волейбола, пионербола, баскетбола, а также прививается интерес к развитию своего организма.

Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у обучающихся устойчивый интерес к посещению творческого объединения «Мир спортивных игр», задача которого – выявить и развивать спортивные наклонности.

**Практическая значимость** определяется оздоровительной деятельностью обучающихся, на основе естественно развивающегося, содержательно и эмоционально наполненного процесса спортивного мастерства.

**Социальная значимость** программы определена возможностью обучения детей разных возрастных категорий и разного социального статуса, в сотрудничестве с семьёй, школой и социальными партнёрами.

Проникновение элементов региональной культуры в культуру физическую создает объективные условия для интенсификации психофизической подготовки обучающихся. Установка на формирование физического образования как комплекса актуализированных ценностей физической культуры в регионе, адекватных интересам, склонностям, потребностям, потенциальным возможностям совершенствования обучающихся позволяет реализовать региональный компонент в образовании.

Спортивная игра является ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него важных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества. Неотъемлемой частью патриотического воспитания обучающихся являются народные игры. Многие игры передаются из поколения в поколение. История народных игр органически связана с историей народа, его трудовой деятельностью, бытом, обычаями, традициями. Народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство, способствуют патриотическому воспитанию личности.

**Адресат программы:** обучающиеся 12-15 лет с интеллектуальными нарушениями.  
Оптимальное количество обучающихся в группе: 10-15 человек.

**Объем и срок реализации программы:** 68 часов, 1 год.

**Форма обучения:** очная, групповая.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность:** занятия проходят два раза в неделю по 1 академическому часу. Длительность одного академического часа для детей данного возраста – 40 минут.

Содержание программы представлено учебно-тематическим планом, имеет разделы и темы в каждом разделе, которые могут меняться в рамках модернизации программы, в зависимости от условий, контингента обучающихся, мотивов и интересов обучающихся, природных условий, материально-технических ресурсов.

## Цель и задачи программы

**Цель программы:** физическое развитие, совершенствование силовых способностей и физических качеств обучающихся через физкультурное воспитание и прикладную физическую подготовку.

### Задачи программы:

#### *Образовательные:*

- знакомить с многообразием спортивных игр и их правилами.
- содействовать профессиональной ориентации и предпрофильной подготовке обучающихся в том числе с социальными партнёрами.

#### *Развивающие:*

- развить двигательные качества у обучающихся: быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- воспитать социальную культуру обучающихся на основе норм толерантного поведения в поликультурном демократическом обществе, сформировать навыки взаимодействия в коллективе;

#### *Воспитательные:*

- воспитать волевою подготовку у обучающихся: целеустремленность, настойчивость, решительность и смелость, выдержку и самообладание;
- сформировать коммуникативные навыки, развить нравственные и духовные качества личности, воспитать патриотизм.

## Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Основы знаний.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Собеседование
1.2	Функциональные пробы. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	0,5	0,5	Контрольные нормативы
<b>2.</b>	<b>Подвижные игры.</b>	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>28</b>	
2.1	Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	9	1	8	Опрос, наблюдение
2.2	Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики	7	1	6	Опрос, наблюдение
2.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	7	1	6	Опрос, наблюдение
2.4	Игры–эстафеты	3	0	3	Опрос,

					наблюдение
2.5	Народные игры	3	0	3	Опрос, наблюдение
2.6	Игры малой подвижности	2	0	2	Опрос, наблюдение
<b>3.</b>	<b>Спортивные игры по упрощённым правилам</b>	<b>29</b>	<b>2</b>	<b>27</b>	
3.1	Мини–баскетбол	14	1	13	Опрос, наблюдение
3.2	Пионербол	15	1	14	Опрос, наблюдение
<b>4.</b>	<b>Спортивные праздники</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Контрольные нормативы
<b>5.</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	Контрольная игра
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>	

### Содержание учебно-тематического плана

#### 1. Основы знаний. (2 часа)

1.1. Вводное занятие.

*Теория:* Инструктаж по ОТ и ТБ. Знакомство с программой. Правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Знакомство с УТП. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

*Контроль:* собеседование.

1.2. Функциональные пробы. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье

*Теория:* Виды функциональных проб. Врачебный контроль и самоконтроль физкультурника. Реакция организма на физическую нагрузку. ЧСС. ЧДД. Влияние ФУ на кардио-респираторную, костно-мышечную, эндокринную системы организма. Виды закаливания.

*Практика:* Проведение функциональных проб.

*Контроль:* контрольные нормативы.

#### 2. Подвижные игры. (31 час)

2.1. Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений.

*Теория:* Объяснение правил игр, правил исполнения технических элементов и тактики игровых ситуаций.

*Практика:*

- Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «Ловкие ребята», «Рыбачок», «Дед мороз», «Горелки», «Хитрая лиса», «Перебежки», «Кружева»
- Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Челночок», «С кочки на кочку», «Быстро возьми», «Пчелкины шалости», «Кто самый прыгучий?».
- Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Кто дальше бросит?», «Точный расчет», «Попади мячом в цель», «Кто самый меткий?».

*Контроль:* опрос, наблюдение.

## 2.2. Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики.

*Теория:* Объяснение правил игр, правил исполнения технических элементов и тактики игровых ситуаций.

*Практика:*

- Игры на закрепление и совершенствование гимнастических построений и перестроений, развитие гибкости: «Построимся», «У ребят порядок строгий», «Фигуры», «Выставочный зал», «Быстро по местам».
- Игры на закрепление акробатических элементов: «Придумай сам», «Пирамиды», «Гимнастический марафон», «С берега на берег», игры с применением гимнастического инвентаря.

*Контроль:* опрос, наблюдение.

## 2.3. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

*Теория:* Объяснение правил игр, правил исполнения технических элементов и тактики игровых ситуаций.

*Практика:*

- Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: Ловля, передача, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, тройках, стоя на месте и в шаге, в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч, импровизированные ворота). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Ведение без зрительного контроля. «Снайпер», «Гонка мячей», «Мяч - капитану»
- Игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведении мяча и на развитие способностей к дифференцированию движений, реакции,

ориентированию в пространстве: «Поймай мяч», «Рыбы, звери, птицы», «Унеси мяч», «Маленький – большой», «Увертывайся от мяча», «Стой!», «Мячик кверху».

*Контроль:* опрос, наблюдение.

#### 2.4. Игры-эстафеты.

*Практика:* Правила игр, правил исполнения технических элементов и тактики игровых ситуаций. Эстафеты с гимнастическими предметами, спортивным инвентарём и без. «Весёлые старты».

*Контроль:* опрос, наблюдение.

#### 2.5. Народные игры.

*Практика:* Правила игр, правил исполнения технических элементов и тактики игровых ситуаций. Игры народов мира. Игры разных народов средней и высокой подвижности. Народные игры по упрощённым правилам. «Вышибалы», «Салки», «Горелки», «Ручеёк», «У медведя во бору», «Гуси», «Жмурки».

*Контроль:* опрос, наблюдение.

#### 2.6. Игры малой подвижности.

*Практика:* Игры на внимание, ловкость, координацию движений, чувство времени, глазомер: «У кого мяч?», «Что изменилось?», «Как говорят части тела?», «Летает - не летает», «Узнай по голосу», «Паутинка», «Музыкальное объятие», «Ха-ха-ха», «Найди и промолчи».

*Контроль:* опрос, наблюдение.

### **3. Спортивные игры по упрощённым правилам. (29 часов)**

#### 3.1. Мини-баскетбол.

*Теория:* Объяснение правил игры, правил исполнения технических элементов: ловля и передача 2-мя руками, ведение мяча.

*Практика:* Выполнение подводящих упражнений, имитация. Упражнения с облегчённым мячом в парах, тройках.

*Контроль:* опрос, наблюдение.

#### 3.2. Пионербол.

*Теория:* Объяснение правил игры, правил исполнения технических элементов: ловля и передача, броски 2-мя и 1 руками.

*Практика:* Элементы игры. Игровая практика. Игра облегчённым мячом, по упрощённым правилам, с заданием, через низко натянутую в/л сетку.

*Контроль:* опрос, наблюдение.

### **4. Спортивные праздники. (4 часа)**

*Теория:* Правила, критерии оценивания.



*Практика:* Спортивные праздники. «Осенние старты», «Новогодний турнир», «Весенние ласточки», «Здравствуй, лето!».

Контроль: контрольные нормативы.

### **5. Итоговое занятие. (2 часа)**

*Практика:* Порядок проведения контрольных игр, анализ игровых действий. Проверка практических навыков.

*Контроль:* Контрольная игра.

## **Планируемые результаты реализации программы**

По окончании обучения обучающиеся **будут знать:**

- технику безопасности на занятиях;
- правила спортивных игр;
- начальные сведения о самоконтроле;
- основы личной гигиены.

**Будут уметь:**

- выполнять упражнения по физической подготовке и индивидуальной технике владения мячом;
- оказать первую медицинскую помощь при травмах;
- применять координационные способности и ловкость в процессе игр;
- грамотно владеть обстановкой во время тренировочного процесса и соревновательного момента.

**Будут владеть:**

- технологиями подвижных игр с элементами легкоатлетических упражнений;
- технологиями подвижных игр с элементами гимнастики и акробатики;
- технологиями подвижных игр с элементами спортивных игр;
- методами закаливания здоровья.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 34.

Количество учебных дней – 68.

Дата начала реализации программы – 1 сентября.

Дата окончания реализации программы – 26 мая.

Календарный учебный график является обязательным приложением к адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мир спортивных игр», утверждается приказом по учреждению, составляется для каждой учебной группы.

### Условия реализации программы

- **Материально-техническое:** спортивные сооружения, инвентарь и другое спортивное снаряжение и оборудование (спортивные товары), которые предназначены для занятий физической культурой и спортом и изготовлены в соответствии с ГОСТ, техническими условиями, правилами и нормами.

- **Информационное:** применение в деятельности научно-обоснованной литературы, сотрудничество с учреждениями дополнительного образования города и области, наличие этапов коррекции, контроля программы; единство мотивационного, когнитивного, поведенческого и личностного компонентов;

- **Кадровое обеспечение:** реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или средне специальное педагогическое образование, первая или высшая категория, знание возрастной физиологии и психологии, знание техники безопасности при занятии спортом.

### Формы аттестации и контроля

Необходимым этапом педагогического процесса является проверка знаний и умений обучающихся. В данной программе используются такие виды мониторинга, как текущий, периодический и итоговый. Назначение текущего мониторинга – проверка усвоения и оценка результатов каждого занятия. Периодический мониторинг проверяет степень усвоения материала за длительный период или материала по большому разделу. Итоговый мониторинг проводится накануне окончания учебного года.

**Методы проверки знаний:** наблюдение, устный контроль, сдача контрольных нормативов, практическая работа. В течение всего года обучающиеся проводят конкурсные, игровые мероприятия и соревнования, где существует возможность оценить их умения, знания и навыки.

Для отслеживания результатов освоения АДОП «Мир спортивных игр» в каждом разделе предусмотрен **диагностический инструментарий** (представлен в приложении), который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала.

В качестве диагностического инструментария используются:

- портфолио результатов;
- тестирование;
- контрольные срезы (зачёты);
- опросы, беседы, анкеты;
- итоги соревнований.

### **Оценочные материалы**

Физическая, специальная и техническая подготовка проверяется с помощью сдачи контрольных нормативов, контрольных игр, спортивных праздников. Теоретическая подготовка обучающихся проверяется в процессе беседы, устного опроса, теоретического теста. (Приложение 1, 2, 3, 4).

Метапредметные и личностные результаты отслеживаются путём наблюдения и опроса в процессе образовательной деятельности (Приложение 5).

### **Методические материалы**

Теоретический блок включает информационно-просветительский материал к разделам и темам программы.

Среди методов обучения данного блока преобладают:

- устное изложения материала (рассказ, лекция, объяснение и др.);
- беседа;
- упражнения (физические);
- элементы проблемного и опережающего обучения и самостоятельной исследовательской работы обучающихся,
- самоподготовка.

Практический блок включает практические, самостоятельные групповые и индивидуальные задания в рамках закрепления теоретического материала. Среди методов обучения данного блока можно выделить:

- индивидуальные и групповые задания (для отработки специфических навыков, при подготовке к соревнованиям, конкурсам, профильным сменам и др.);
- соревнования (внутри детского объединения, школьные, городские, районные, областные, региональные и др. уровней)
- мастер-классы;
- игровой (игры деловые, практико-ориентированные, моделирующие);
- эвристический метод.

Формы организации познавательной деятельности:

- фронтальные, коллективные (проведение коллективных спортивных, оздоровительных мероприятий и др.);
- групповые (выезды на встречи, экскурсии, проведение походов, мастер-классов, семинаров и др.);
- мини-групповые (организация специализированных занятий для отработки определённых навыков и подготовки к соревнованиям);
- индивидуальные (тренировка индивидуальных нормативов для участия в соревнованиях, конкурсах и др.).

Занятия в рамках реализации программы построены с соблюдением оптимального чередования заданий по теории и практике, с переключением с одного вида деятельности на другой, что способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся с ОВЗ.

Данная программа объединяет и включает в себя многообразие методов и приёмов, и на практике они могут быть реализованы в комплексе:

- исследовательские методы (проекты в области здорового питания, исследования, текстовые сообщения, презентации, экскурсии);
- игровые методы (игры, соревнования, конкурсы и др.);
- здоровьесберегающие технологии (чередование видов деятельности, регулирование соотношения теоретического и практического материалов, и др.).

Специфика работы с детьми с ОВЗ состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми. В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

Большое значение имеет соревновательный метод, позволяющий мотивировать обучающихся с ОВЗ на достижение лучших результатов и укрепление здоровья. Для этого в программу необходимо включать как можно больше соревнований различного уровня – как внутришкольных, так и участие в городских, областных и т.д.

## 2.6. Список литературы

### *для педагога:*

1. Бородин В.П. Гимнастика в игровой форме. // Спорт в школе. 2010. № 11. С. 16-17.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М.: ФиС, 2002. 96 с.
3. Былеева Л.В. Коротков И.М. Подвижные игры: практический материал: учеб. пособие. М.: ТВТ. Дивизион, 2005. 192 с.
4. Ванюшкин В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостаточное интеллектуальное развитие. – Екатеринбург, 2007. 142 с.
5. Гимнастика: учеб. пособие для студентов / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: Академия, 2001. 448 с.
6. Гриженя В.Е. Организация и методические приёмы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе: учебно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2005. 40 с.
7. Дмитриев А. А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. – М.: Советский спорт, 1991. 32 с.
8. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. 240 с.
9. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2017. 352 с.
10. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М.: ФиС, 2001. 190 с.
11. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. М.: ФиС, 2001. 178 с.
12. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: 31 Советский спорт, 2002. 212 с.
13. Лесгафт П.Ф. Типы личности детей и воспитание сильного характера. М.: Амрита, 2017. 224 с.

### *для обучающихся:*

1. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель, 2017. 56 с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. / О.А. Степанова. М.: Баласс, 2012. 128 с.

### *Интернет-ресурсы:*

1. Всё для детей. Режим доступа: [http://allforchildren.ru/games/active\\_index.php](http://allforchildren.ru/games/active_index.php) (дата обращения: 25.08.2023)
2. Открытый урок. Режим доступа: <https://xn--ilabnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/417724/> (дата обращения: 25.08.2023)

Показатели планируемых результатов (оцениваемые параметры) Критерии оценивания и отслеживания	Формы и методы отслеживания	Уровни усвоения (что необходимо знать и уметь для каждого уровня)		
		Низкий 0-4 балла	Средний 5-8 баллов	Высокий 9-12 баллов
<b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b>				
Теория - знание истории возникновения и развития, сходств и различий подвижных и спортивных игр	Теоретический тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	от 51 до 80% правильных ответов на вопросы	от 81 до 100% правильных ответов на вопросы
- знание значения физической культуры и спорта, гигиенических основ, принципов закаливания, ЗОЖ в развитии организма	Теоретический тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	от 51 до 80% правильных ответов на вопросы	от 81 до 100% правильных ответов на вопросы
- знание о строении организма, функциональных возможностях органов и систем	Устный опрос	Менее 50% верных ответов на вопросы	от 51 до 80% правильных ответов на вопросы	от 81 до 100% правильных ответов на вопросы
- знание правил ТБ на занятиях и соревнованиях	Наблюдение	Соблюдение ТБ только под контролем взрослого	Соблюдение не всех правил ТБ или только по напоминанию	Соблюдает все правила ТБ

<p>- знание терминологии, правил подвижных и спортивных игр, правил соревнований</p>	<p>Теоретический тест</p> <p>Наблюдение</p>	<p>Менее 50% верных ответов на вопросы</p> <p>Избегает употреблять специальную терминологию</p>	<p>от 51 до 80% правильных ответов на вопросы</p> <p>Сочетание специальной терминологии с бытовой</p>	<p>от 81 до 100% правильных ответов на вопросы</p> <p>Употребляет специальные термины осознанно и в соответствии с содержанием</p>
<p><b>Практика</b> - уровень общей и специальной физической подготовленности</p>	<p>Контрольные нормативы. Контрольная игра</p> <p>Результаты соревнований</p>	<p>Выполняет упражнения не в полную силу, допускает технические ошибки.</p> <p>Количественный результат соответствует данному уровню.</p>	<p>Выполняет упражнения в полную силу, не соблюдается техника исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.</p>	<p>Выполняет упражнения в полную силу, соблюдая правильную технику исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.</p>
<p>- уровень технической и тактической подготовленности</p>	<p>Контрольная игра</p> <p>Результаты соревнований</p>	<p>Слабо владеет базовыми движениями, техника исполнения недостаточно уверенная, не соответствует особенностям вида спорта. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.</p>	<p>Владеет базовыми движениями, но не всегда точное исполнение, техника исполнения частично соответствует особенностям вида спорта. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.</p>	<p>Владеет базовыми движениями, техника исполнения соответствует особенностям избранного вида спорта. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.</p>

<p>- инструкторская и судейская подготовка</p>	<p>Практическое судейство.</p> <p>Самостоятельное проведение игры</p>	<p>Применение жестов, терминологии, системы оценивания в судействе с грубыми ошибками.</p> <p>Субъективная судейская оценка.</p> <p>Неуверенная демонстрация материала, не соответствие теоретического и практического и материала, материал не понятен обучающимся</p>	<p>Применение жестов, терминологии, системы оценивания в судействе с незначительными ошибками.</p> <p>Не всегда уверенная демонстрация материала, частичное соответствие теоретического и практического материала, недостаточная доступность и понятность материала для обучающихся.</p>	<p>Уверенное применение жестов, терминологии, системы оценивания в судействе. Объективная аргументированная судейская оценка.</p> <p>Уверенная демонстрация материала, соответствие теоретического и практического материала, доступность и понятность материала для обучающихся.</p>
<p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ</b></p>				
<p>- умение взаимодействовать в коллективе</p>	<p>Наблюдение</p>	<p>Неумение и нежелание находить общий язык с товарищами.</p>	<p>Самостоятельной активности в достижении компромисса не проявляет, но соглашается с предложенными вариантами.</p>	<p>Умение оказывать поддержку членам коллектива/ команды.</p> <p>Умение идти на компромисс.</p>



- умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности, на практике	Наблюдение	Не уверен в собственных силах, показывает результат ниже тренировочного	Уверенно держится, но не всегда справляется с предстартовой лихорадкой/ апатией. Результат соответствует тренировочному.	Уверенно держится перед соперником, умеет регулировать предстартовые психологические состояния. Результат соответствует или превышает тренировочный
<b>ЛИЧНОСТНЫЕ</b>				
- культура здорового образа жизни	Наблюдение	Отсутствие стремления к ведению здорового образа жизни	Хорошее знание теоретических аспектов ЗОЖ, но не полное соблюдение принципов на практике	Активное стремление к соблюдению здорового образа жизни,
проявление интереса к занятиям физической культурой	Наблюдение	Отсутствие интереса к занятиям ФК	Участие в занятиях ФК без проявления инициативы и стремления к самостоятельным занятиям	Проявление стойкого интереса к занятиям ФК

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:							
Контрольное упражнение	единица измерения	мальчик и выс. ур	мальчик и сред. ур.	мальчик и низк. ур.	девочк и выс. ур.	девочк и сред. ур.	девочк и низк. ур.
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	140	120	105
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

### Критерии оценивания практических навыков

#### Особенностями оценивания уровня усвоения материала по программам

#### физкультурно-спортивной направленности является:

- учет психических особенностей и состояний, телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;
- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль хода индивидуального физического развития и подготовленности.

#### Итоговый контроль (контрольная игра)

#### *По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)*

**Высокий уровень (9-12 б.)**— двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Средний уровень (5-8 б.)**— двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Низкий уровень (0-4 б.)**— двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. При оценке действий в контрольной игре используется метод наблюдения. Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать педагог. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что педагог будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Данные методы можно применять индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### ***По уровню физической подготовленности***

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств педагог должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При **оценивании темпов прироста на отметку «высокий», «средний», «низкий»** педагог должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания педагога по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для детей определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание педагогу для выставления обучающимся «высокого» уровня.

*Приложение 4*

### **КАРТЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

#### **Вороны и воробьи**

На расстоянии 1-1,5 метра чертятся две параллельные линии. От них отмеряется еще 4-5 метров, и прочерчиваются еще по линии. Первые две линии - это линии старта,

вторые домики. Команды выстраиваются спиной друг к другу около первых линий, т.е. на расстоянии 1-1,5 метров. Команд две, одна из них называется воробьи, а вторая - вороны. Ведущий встает между командами и называет слова: воробьи или вороны. Если ведущий сказал: вороны, то вороны догоняют воробьев, которые пытаются убежать за вторую линию, т.е. спрятаться в домик. Все пойманные воробьи становятся воронами. Если ведущий говорит *воробьи*, то воробьи бегут и ловят ворон. Игра может продолжаться до тех пор, пока в одной команде не останется играющих. Или игра идёт определенное количество раз, и тогда побеждает команда, в которой больше играющих.

### **Гуси-утки**

Все садятся в круг на корточки. Водящий ходит вокруг всех и, дотрагиваясь до каждого, говорит: *утка*. Как только водящий дотрагивается и говорит: *гусь*, то этот игрок должен догнать водящего, а водящий должен занять место игрока.

### **Третий лишний**

Все становятся в круг по парам, в затылок друг другу. Двое водящих: один убегает, второй – догоняет. Убегающий может встать третьим сзади к одной из пар, тогда стоящий впереди должен убегать. Задача догоняющего осалить убегающего игрока, тогда они меняются ролями.

### **Шишки, жёлуди, орехи**

В середине круга – водящий, остальные, разбившись по тройкам, становятся друг за другом лицом в круг. Первые в тройках – *шишки*, вторые – *жёлуди*, третьи – *орехи*. Водящий громко говорит, например, «Орехи!». Значит, *орехи* должны быстро поменяться местами по часовой стрелке, а водящий – встать на свободное место. Оставшийся без места становится водящим.

### **Будь лидером**

Игроки делятся на две команды, строятся в две колонны, в паре оказываются игроки из разных команд. Парами трусцой бегут по площадке, предварительно рассчитавшись по порядку, у каждой пары свой номер. Руководитель громко называет любой номер. Игроки из пары под этим номером, делают рывок и быстро оказываются во главе колонн. Кто быстрее оказался впереди, получает 1 очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

### **Гонка мячей по кругу**

Игроки становятся в круг, рассчитываются на 1-й, 2-й. Двух игроков, стоящих рядом, назначают капитанами и дают по мячу. По сигналу капитаны начинают передавать мячи по кругу – один вправо, другой – влево, через одного, т.е. игрокам своей команды. Мячи передают до тех пор, пока они не вернуться к капитану. Команда, закончившая этап

первой, получает 1 очко. Каждый должен побывать в роли капитана. В конце игры – подсчёт очков.

### **Снайпер**

В игре участвуют две команды. Количество игроков одинаковое (по 6-10 чел.) В каждой команде выбирается "снайпер"- капитан (у него должен быть отличительный знак), остальные становятся обычными игроками. Площадка разделена на 4 поля: 2 широких поля для игроков и 2 узких поля для капитанов. "Снайпер" первой команды перебрасывает мяч своей команде (своим игрокам), пытаясь при этом попасть в любого игрока второй команды. Мяч ловит любой игрок первой команды, перебрасывает своему "снайперу", опять же при этом, стараясь выбить игрока второй команды.

капитан 1	команда 2	команда 1	капитан 2
-----------	-----------	-----------	-----------

- 1) Задача игрока поймать мяч налету и выбить игрока, противоположной команды. После отскока от пола мяч ловить нельзя.
- 2) В случае, если игрока выбивают, он не выбывает из игры, а переходит за линию к снайперу и меняется с ним местами, то есть снайпер выходит в поле.
- 3) Если игрок, занявший место снайпера, выбивает члена другой команды, то выходит обратно в поле.
- 4) Если в поле капитана игроков не остается (вы выбили по игроку), то снайпер возвращается назад за линию.
- 5) Игрок считается выбитым, если мяч коснулся любой части его тела, одежды, волос.
- 6) В случае заступа игроками за линию, мяч переходит другой команде.

Побеждает та команда, которая выбила всех (или большее количество) полевых игроков.

### **Поймай хвост дракона**

Ребята выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают **дракона**. Первый в колонне – это **голова** дракона, последний - **хвост**. По команде ведущего **дракон** начинает двигаться. Задача **головы** – поймать **хвост**. А задача **хвоста** - убежать от **головы**. Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки **хвоста** можно выбрать новую **голову** и новый **хвост**.

### **Коршун и наседка**

Играющие становятся в затылок друг к другу и обхватывают за пояс впереди стоящих. Первый в цепи изображает **наседку**, все остальные - **цыплят**. Один из играющих - **коршун**. Он старается схватить цыпленка, стоящего последним в цепи, **наседка** же всячески мешает этому, преграждает **коршуну** путь разведенными руками. Все играющие

помогают *наседке*, перемещаясь по площадке так, чтобы конец цепи находился как можно дальше от *коршуна*.

### **«Рыбаки и рыбки»**

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

### **«День и ночь»**

Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

### **«Вызов номеров»**

Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

### **«Караси и щука»**

На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука».

Содержание игры. По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины — круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников.

«Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».

Когда пойманных «карасей» станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши — коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. «Щука», Находящаяся у выхода из верши, ловит их. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки». Игра начинается по сигналу руководителя. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши.

Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку», если им удастся закинуть сплетенные руки за спину «щуки» и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

### **«Белый медведь»**

Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке. Медведь рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Побеждает последний оставшийся игрок. «Медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил «медведь». При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

### **«Два Мороза»**

На противоположных сторонах площадки отмечаются два города.

Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос». По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

«Мы - два брата молодые, Два Мороза удалые:

Я — Мороз Красный Нос, Я — Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»

Ребята хором отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!»

И начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих

перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливать за линией города нельзя. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

## МИНИ-БАСКЕТБОЛ

### Мяч по дорожке

Задача: совершенствование навыка ведения мяча в прямом направлении в ограниченном пространстве.

Инвентарь: кегли или конусы, набивные мячи; баскетбольные мячи, свисток.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание	Правила	Примечание
Команды строятся в колонны по одному. Направляющие колонн держат мяч. По сигналу они начинают вести мяч по прямой с обводкой предметов, расположенных на их пути до контрольной линии и обратно, передают мяч очередному участнику, а сами встают в конец колонны.	При падении мяча или кегли, их необходимо поднять и продолжить ведение с места падения. Нельзя перешагивать через кеглю, нужно обязательно обвести её. Побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание.	Ведение мяча можно выполнить то правой, то левой рукой, со зрительным контролем либо без него

### Защита крепости

Задача: совершенствование навыков точности передачи мяча, перемещения в защитной стойке, ловкости и координации движений.

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные мячи, кегли, свисток, секундомер.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание	Правила	Примечание
Команда делится на группы. Каждая строится в круг ( $d=3$ м). В центре его 3 кегли («крепость»), которые защищает игрок, передвигаясь вокруг них в защитной стойке приставными шагами. Игроки, образующие круг, передают мяч от груди двумя руками в любом направлении, но только рядом стоящим. При удобном случае они стараются сбить кегли.	За каждую сбитую кеглю нападающий получает 1 очко. Защитник «крепости» получает 1 очко за пойманный или отражённый мяч. Побеждает тот, кто наберёт больше очков за определённое время.	Защитник может ловить, отбивать мяч руками либо верхней половиной туловища. В противном случае очко засчитывается нападающему.



## Мяч среднему

Задачи: закрепление навыков передачи и ловли мяча; развитие ловкости, быстроты, координации движений, меткости.

Инвентарь: баскетбольные мячи, кегли (конусы).

Место: площадка, холл.

Содержание	Правила	Примечание
Две команды по 4-6 чел. становятся в 2 круга ( $d=3-5$ м). По сигналу игрок передаёт мяч в центр круга водящему, тот передаёт его следующему. Когда средний получит мяч от последнего игрока, то меняется с ним местами. В роли среднего должен побывать каждый. Игра заканчивается, когда все побывают в роли водящего.	Круг должен быть обозначен линиями (ограничителями), за которые заступать запрещено. Побеждает команда, раньше закончившая игру.	Передачи можно выполнять 1 или 2-мя руками.

## ПИОНЕРБОЛ

Оптимальным считается, когда в общей сумме на игровой площадке находятся 12-14 человек. Мяч подойдет практически любой, но желательно волейбольный или футбольный. Через середину площадки натягивается сетка или даже просто веревка.

Команды стоят по обе стороны. Правила пионербола аналогичны волейболу:

1) Мяч можно ловить и совершать с ним не более 3 шагов по площадке. После чего его необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить через сетку.

2) Разрешается совершать не более одного паса в атаке.

3) Задача – не допустить падение мяча на землю или пол, в противном случае засчитывается очко.

4) Игра завершается с набором 15 очков, после чего команды меняются местами и разыгрывают еще одну партию. В случае счета в партиях 1:1, играется завершающая партия.

5) Чтобы не затягивать партию, по решению судейской коллегии, время игры может быть строго регламентировано. Победитель выявится по большему количеству очков за определённое время.

## Встречная эстафета

Задачи: Отработка передачи, перемещение.

Инвентарь: волейбольные мячи, мел, кегли (конусы).

Место: спортивный зал.

Содержание	Правила	Примечание
Команды выстраиваются в колонну по одному, капитаны – напротив на расстоянии 3-6 м. Мячи у направляющих. По команде учителя направляющие передают мяч капитану и быстро перемешаются не его место. Капитан принимает и передает мяч следующему игроку в колонне и становится в конец ее. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает игру.	Передачи и приём сверху. За ограничительную линию не заступать.	Вариант: игра заканчивается тогда, когда последняя команда теряет мяч.

### **Эстафета «Не потеряй мяч!»**

Задачи: Отработка передачи, перемещение, ориентация на поле. Инвентарь: волейбольные мячи, мел, кегли (конусы).

Место: спортивная площадка.

Содержание	Правила	Примечание
Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперёд до определенного места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперед. Выигрывает команда, раньше закончившая этап.	За ограничительную линию не заступать. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае потери мяча возобновлять игру с места потери.	Вариант: игра заканчивается тогда, когда последняя команда теряет мяч.

### **Эстафета парами**

Задачи: Отработка передачи, перемещение, ориентация на поле.

Инвентарь: волейбольные мячи, мел, кегли (конусы)

Место: спортивная площадка

Содержание	Правила	Примечание
<p>Игроки двух команд, стоящих перед линией старта, распределяются по парам. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу оба игрока начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи. Они должны пересечь обеими ногами линию финиша (в противоположном конце площадки) и, не переставая передавать мяч друг другу, вернуться обратно к колонне. Один из игроков накидывает мяч партнеру, стоящему впереди, и вторая пара устремляется с мячом вперед. Закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падения мяча на землю, как и захваты при передачах, считаются ошибками и влияют на исход игры.</p>	<p>Падения мяча на землю, как и захваты при передачах, считаются ошибками и влияют на исход игры. Выигрывает команда, раньше закончившая этап.</p>	<p>Приём и передачи мяча сверху.</p>