

# MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT

ИНСТРУМЕНТ НА ОСНОВЕ ИГР  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ И ОЦЕНКИ  
ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ  
ОТ 6 ДО 12 ЛЕТ



# СОДЕРЖАНИЕ

## 1 ВВЕДЕНИЕ

---

## 2 ИНСТРУКЦИИ И ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

---

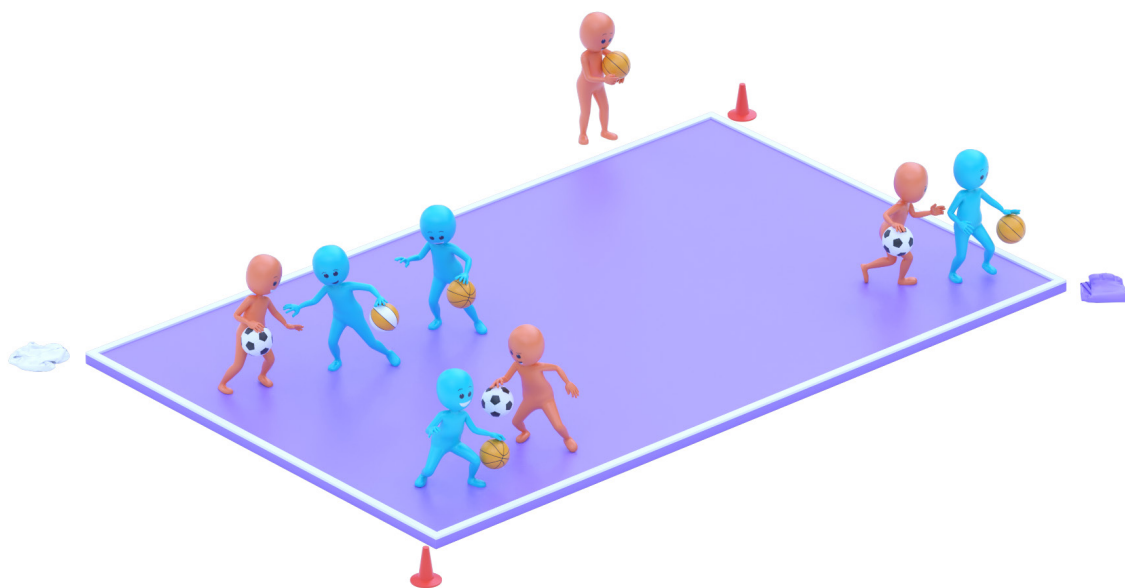
## 3 КАРТОЧКИ С ИГРАМИ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И QR-КОДЫ

---

## 4 РУКОВОДСТВО ПО АДАПТАЦИИ ПРОСТРАНСТВА, УСИЛИЙ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

---

## 5 КРИТЕРИИ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ



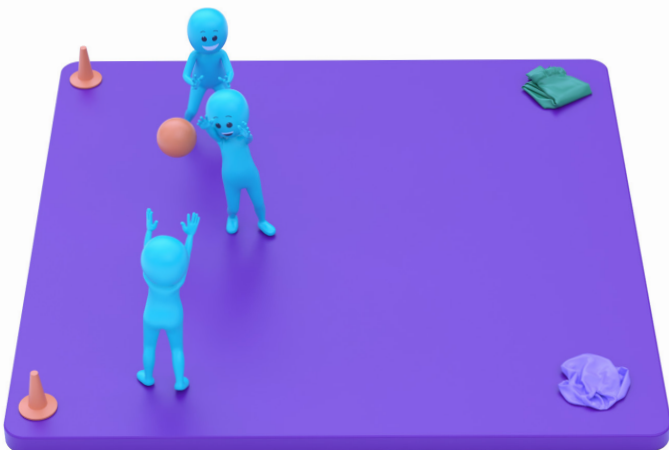
# ПРЕДСТАВЛЯЕМ MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT!

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО РУКОВОДСТВО MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT?

Современные дети — самое малоподвижное поколение в истории. Только 20% детей занимаются физической активностью 60 минут в день, как рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения. Между двигательными навыками и физической активностью детей существует прямая взаимосвязь. Поэтому очень важно помочь детям развивать двигательные навыки в веселой и позитивной форме, чтобы привить им любовь и стремление к физической активности и спорту, которую они пронесут через всю жизнь.

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО РУКОВОДСТВО MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT?

Это руководство поможет тренерам весело и эффективно организовывать физическую активность для детей в возрасте от 6 до 12 лет для развития у них полного набора двигательных навыков с точки зрения равновесия, локомоции и взаимодействия с объектами. Тренер сможет организовать активность для детей и оценить их двигательные навыки простым способом, который предполагает вовлечение детей в процесс на всех этапах. Тренеры могут использовать Playkit в любой спортивной программе.



## ЧТО ВХОДИТ В MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT?

1. Инструкции, описание игр и критерии начальной оценки
2. Дополнительные инструкции по адаптации игр с учетом пространства, усилий и взаимодействия
3. Критерии комплексной оценки тела
4. Часто задаваемые вопросы

**ИНСТРУКЦИИ:** рекомендации о том, как играть в предложенные игры и оценивать двигательные навыки детей.

**ИГРЫ:** на 14 карточках представлены правила игр и критерии оценки конкретных двигательных навыков детей в ходе конкретной игры. Игры направлены на развитие двигательных навыков по типу движения (равновесие, локомоция, взаимодействие с предметами) и трем уровням сложности (от простых игр уровня 1 к более сложным уровням 3). Игры на разных уровнях взаимосвязаны. На каждой карточке указано два QR-кода: с примерами игр и методикой наблюдения.

**АДАПТАЦИЯ ИГР:** в разделе «Руководство по адаптации пространства, усилий и взаимодействия» приводятся инструкции для тренеров по адаптации игр.

**КРИТЕРИИ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ТЕЛА:** помимо первоначальной оценки, тренеры могут оценить двигательные навыки по критериям для всего тела и дополнить оценку.

**ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ:** ответы на наиболее распространенные вопросы.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

Важно использовать Playkit постоянно, а не время от времени. Рекомендуется использовать Playkit следующим образом:

**1**

Использовать сразу весь блок из 14 игр и вводить по одной игре за раз с учетом уровней сложности 1, 2 и 3.

**2**

Его можно встроить в готовую программу в качестве разминки или как альтернативу. Но вводить игры по уровням сложности, чтобы дети осваивали новые навыки постепенно.

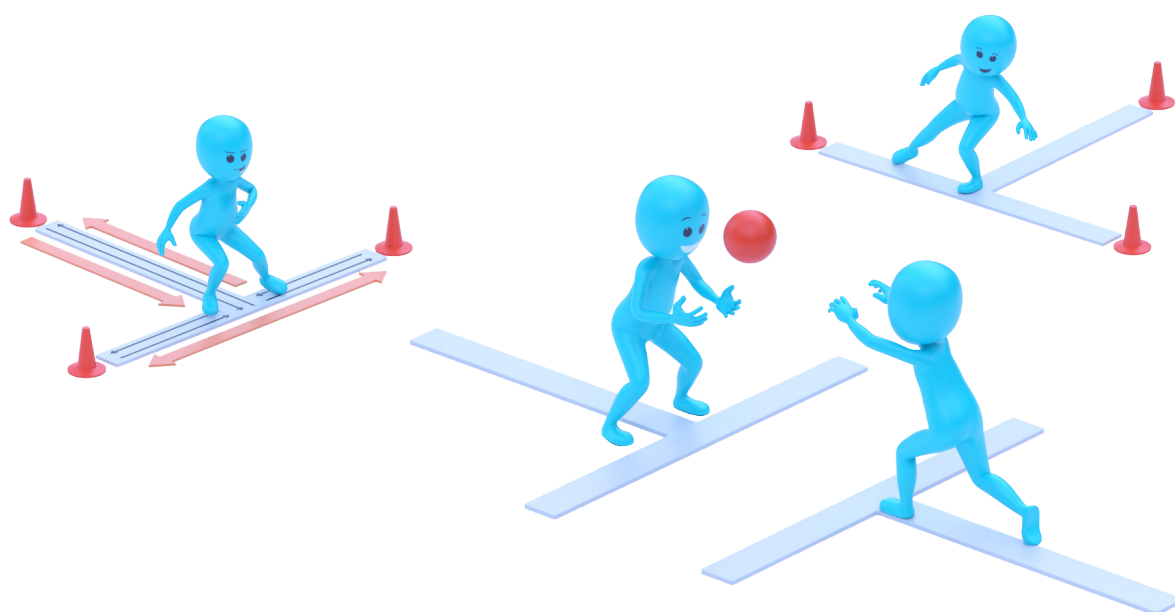
**3**

В дополнение к существующей программе: выберите игры, которые помогут улучшить двигательные навыки, на развитие которых направлена ваша программа.

**4**

Для улучшения определенных двигательных навыков у детей, которые, следует развивать дополнительно: используйте игры из разных категорий: равновесие, взаимодействие с предметами и/или локомоция. Не забывайте вводить игры по уровням сложности (1, 2, а затем 3).

Независимо от выбора подхода помните, что Playkit позволяет каждому ребенку развить все двигательные навыки, необходимые в любом виде спорта. Мы надеемся, что и вам, и детям понравится эта программа!



# ИНСТРУКЦИИ

На лицевой стороне карточки даны инструкции по подготовке, проведению и адаптации игр. На обратной стороне даны инструкции для тренера по оценке двигательных навыков и планированию следующих этапов развития детей.

ЭТАП 3
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПРЕДМЕТОМ

## КРУГ ПО КОВРИКАМ как играть

**ПРАВИЛА ИГРЫ**

- Бьющий находится в зоне удара, остальные игроки команды находятся позади на безопасном расстоянии
- Подачище находится в зоне подачи, остальные игроки команды распределяются по всему полю
- Подачище бросает мяч бьющему, который ударяет по нему и бежит к первому коврику (и дальше к следующему для кортуса, если не попадает в аул)
- Бьющий попадает в аул, если подачище поймал брошенный им мяч или прибежал к коврику с мячом раньше него

**АДАПТАЦИЯ ИГРЫ**

- За обход всех трех ковриков за 1 или 2 движения присуждается двойные баллы
- По мячу можно бить руками или ногами
- Одновременно на коврике может находиться только один игрок



С помощью камеры телефона отсканируйте QR-код и просмотрите видеоролик с демонстрацией игры

## ЛИЦЕВАЯ СТОРОНА КАРТЫ: КАК ИГРАТЬ

- 1 **Уровень:** сложность игры
- 2 **Двигательные навыки:** какие двигательные навыки развиваются в ходе игры (равновесие, локомоция или взаимодействие с предметами)
- 3 **Что потребуется:** инвентарь для игры
- 4 **Иллюстрация:** расстановка и ход игры
- 5 **Как играть:** правила игры
- 6 **Адаптация игры:** советы по адаптации игр, которые помогут усложнить или упростить игру, а также адаптировать пространство, усилие и взаимодействие
- 7 **QR-код:** видеоролик с демонстрацией игры

ЭТАП 3
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПРЕДМЕТОМ

## КРУГ ПО КОВРИКАМ как оценивать: перемещение по полю

**НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДВИЖЕНИЕМ**

- Двигается навстречу мячу
- Защищает мяч
- Использует бросок над головой для возврата мяча подающему

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

	1. ФОРМИРУЕТСЯ	2. ПОЛУЧАЕТСЯ	3. СФОРМИРОВАННЫЙ	4. УВЕРЕННЫЙ	5. КОМПЕТЕНТНЫЙ
ВЗГЛЯД	Не смотрит на мяч или цель	Сматривает на мяч	Сматривает на мяч и цель	Контроль и ловкость	Скорость и точность
РУКИ	Не делает замах подающей рукой за корпусом, уводит ее вниз, вторую руку держит вдоль корпуса	Выполняет замах подающей рукой за корпусом, подающая рука идет вперед за мячом, вторая рука поднята вверх или вытупта в сторону	Подающая кисть и рука выполняет замах за корпусом, подающая рука идет вперед в направлении цели, а вторая рука поднята вверх и указывает на цель	Контроль и ловкость	Скорость и точность



Отсканируйте, чтобы узнать критерии оценки движения

**НАБЛЮДЕНИЕ И ОЦЕНКА** (Вставить 1, 2, 3, 4 или 5)

ИМЯ	ВЗГЛЯД	РУКИ

**СЛЕДУЮЩАЯ ИГРА**

ЗАЧЕТНАЯ ЗОНА 2  
ЛОСИЧЕВСКИЕ  
ЗАХВАТЧИКИ 3

## ОБОРОТНАЯ СТОРОНА КАРТОЧКИ: КАК ОЦЕНИВАТЬ

На оборотной стороне даны инструкции для тренера, которые помогут оценить применяемые в игре двигательные навыки с акцентом на равновесие, взаимодействие с предметами и локомоцию.

- 1 **Наблюдение за движением:** определите ключевые движения, за которыми следует наблюдать
- 2 **Критерии оценки:** ключевые части тела и модель движения для наблюдения на пяти этапах формирования двигательного навыка: формируется, получается, сформированный, уверенный и компетентный. Дополнительную информацию по наблюдению за движениями различных частей тела и моделями движения см. в разделе «Комплексная оценка»
- 3 **Отсканируй код, чтобы узнать критерии оценки двигательных навыков:** отсканировать QR-код
- 4 **Наблюдение и оценка:** после наблюдения за ребенком используйте этот раздел для оценки его двигательных навыков
- 5 **Следующая игра:** рекомендации игр на следующем уровне

# СПИСОК ИГР

	ИГРА	УРОВЕНЬ	ФОКУС НА ДВИЖЕНИИ	НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ТЕЛОМ
1	Время «Т»	1	Равновесие	Ноги и корпус
2	Углобол	1	Взаимодействие с предметом	Руки и ноги
3	Космические захватчики 1	1	Взаимодействие с предметом	Руки и ноги
4	Рейд	1	Локомоция	Ноги и корпус
5	Пятнашки	2	Локомоция	Глаза и руки
6	Ворота	2	Локомоция	Руки и ноги
7	Веселые станции	2	Взаимодействие с предметом	Руки и ноги
8	Космические захватчики 2	2	Взаимодействие с предметом	Руки и ноги
9	Квадробол	2	Взаимодействие с предметом	Глаза и руки
10	Зачетная зона 1	2	Равновесие	Ноги и корпус
11	Кабадди	2	Равновесие	Ноги и корпус
12	Зачетная зона 2	3	Равновесие	Ноги и корпус
13	Круг по коврикам	3	Взаимодействие с предметом	Глаза и руки
14	Космические захватчики 3	3	Взаимодействие с предметом	Руки и ноги



# ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

## КТО РАЗРАБОТАЛ PLAYKIT?

Руководство Playkit было разработано Nike совместно с фондом Youth Sport Trust. Ведущим консультантом выступил профессор Дэвид Морли, в разработке также принимали участие доктор Том ван Россум, Пол Огильви, Лесли Миниверни и Энди Стоунмэн. Фонд Youth Sport Trust стремится, чтобы у каждого ребенка была возможность получить преимущества в жизни, которые дает спорт и физическая активность. Программа Made to Play воплощает стремление Nike и партнерских организаций помочь детям больше двигаться через игры и спорт, ведь современные дети — самое малоподвижное поколение в истории. Мы знаем, что активные дети добиваются большего в школе и в жизни — они более здоровые, счастливые и успешные.

## ДЛЯ ЧЕГО ПРЕДНАЗНАЧЕН ЭТОТ РЕСУРС?

Руководство Playkit направлено на развитие физических навыков у детей в возрасте от 6 до 12 лет в увлекательной, динамичной, игровой форме. Этот ресурс поможет детям полюбить спорт и движение.

## КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ВЫПОЛНЯТЬ ДВИЖЕНИЕ, КОТОРОЕ ТРЕБУЕТСЯ ОЦЕНИТЬ?

Сначала развивайте двигательный навык, а затем вводите его в игру. Игру можно адаптировать, изменяя систему баллов для оценки конкретного движения.

## КАК ЭФФЕКТИВНО РАЗВИВАТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ В ГРУППЕ ДЕТЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПОДГОТОВКИ?

В разделе «Как адаптировать» на карточках даны советы, как адаптировать пространство, усилия или взаимодействие во время игры.

## КАКИЕ ИГРЫ ВЫБРАТЬ, ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОВЕСТИ ВСЕ?

В Playkit игры имеют три уровня сложности. Сначала используйте карточки уровня 1, затем 2, а затем 3. Кроме того, некоторые игры уровня 1 и уровня 2 взаимосвязаны, поэтому целесообразно использовать именно их, если есть ограничения по количеству игр.

## КАК УБЕДИТЬСЯ В ТОМ, ЧТО РАЗВИВАЮТСЯ ВСЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ: РАВНОВЕСИЕ, ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПРЕДМЕТОМ И ЛОКОМОЦИЯ?

Руководство Playkit разработано для комплексного развития навыков равновесия, взаимодействия с предметами и локомоции при использовании всего диапазона игр на одном и на разных уровнях сложности. Для каждой игры указан основной двигательный навык, который в ней развивается.

## КАК УСЛОЖНИТЬ ИЛИ УПРОСТИТЬ ИГРЫ?

Для этого используйте инструкции из раздела Адаптация игры на карточках и/или измени игру в соответствии с руководством по адаптации пространства, усилия и взаимодействия.

## КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ОЦЕНКУ?

Ресурс Playkit предназначен для активации определенных движений в играх. Невозможно оценить всех детей по всем критериям за одну игру. сосредоточиться на оценке небольшой группы детей в каждой игре. При необходимости повторите игру и проведите оценку за несколько игр. Либо можно предложить детям оценить друг друга и/или самостоятельно оценить себя, например, посмотрев видеозапись игры.

## КАК ПРОВОДИТЬ ОЦЕНКУ?

Наблюдайте за тем, как ребенок выполняет движение. Для проведения начальной оценки сосредоточиться на аспектах, указанных на карточках (голова, руки, корпус, ноги), чтобы оценить общий уровень владения двигательным навыком и составляющие движения. Затем еще раз понаблюдайте за движением, уделяя внимание различным частям тела ребенка в соответствии с критериями на карточке. Оцените двигательный навык ребенка по шкале от 1 до 5 (формируется, получается, сформированный, уверенный, компетентный) в соответствии с критериями оценки движения.

# КАРТОЧКИ С ИГРАМИ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И QR-КОДЫ



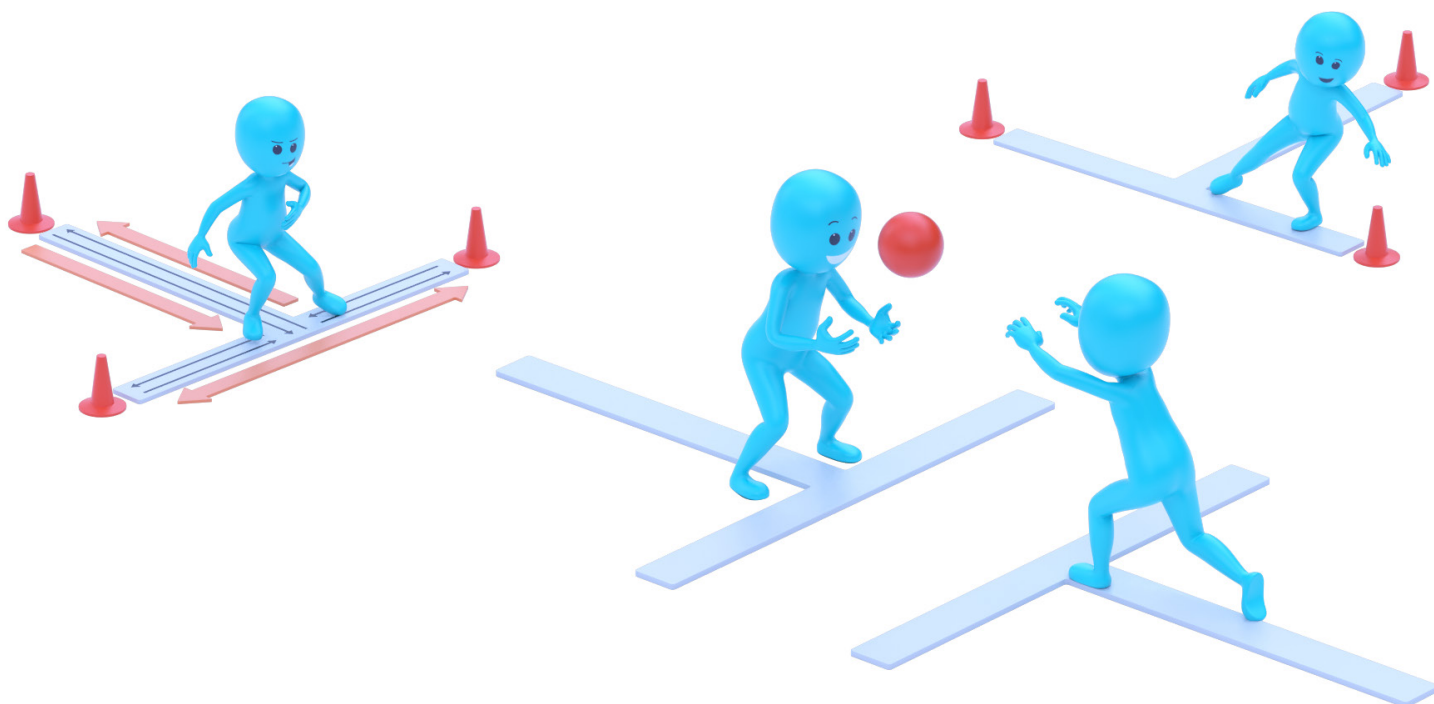


# ВРЕМЯ «Т»

## как играть

### ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

- Лента, маркеры или конусы для обозначения букв Т
- Различные предметы для передачи
- Барабан или бубен
- 1 игрок на каждую букву Т



### ПРАВИЛА ИГРЫ

- Обеспечьте безопасное расстояние между буквами Т
- Игроки по очереди начинают движение в нижней точке буквы Т и двигаются вперед, а затем вбок вдоль верхней перекладины и обратно
- Затем игроки по очереди бросают объект партнеру, который должен поймать его во время движения вдоль буквы Т
- Используйте барабан или аналогичный предмет, чтобы отбивать ритм для игроков

### АДАПТАЦИЯ ИГРЫ

- Установите ограничение по времени для перемещения вокруг буквы Т и обратно
- Измените размер буквы Т
- Добавьте больше букв Т
- Поменяйте объект для передачи партнеру
- Добавьте больше игроков на каждую букву Т

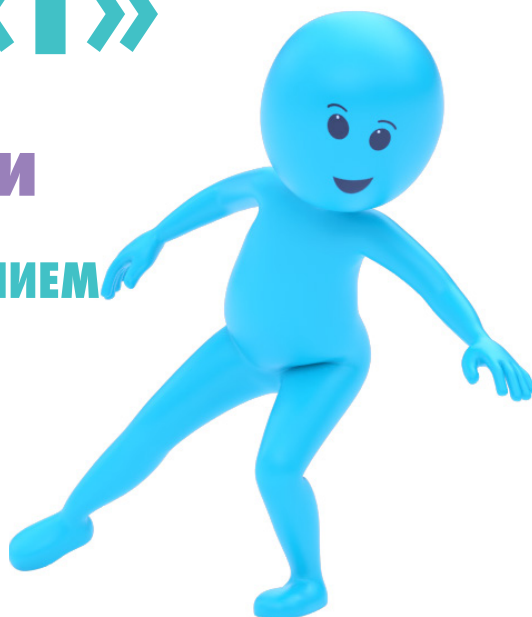
С помощью камеры телефона отсканируйте QR-код и посмотрите видеоролик с демонстрацией игры



# ВРЕМЯ «Т»

## как оценивать: приставные шаги

Отсканируйте, чтобы  
узнать критерии оценки  
движения



### НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДВИЖЕНИЕМ

- Выпады
- Отталкивания
- Приставные шаги назад

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

	1. ФОРМИРУЕТСЯ	2. ПОЛУЧАЕТСЯ	3. СФОРМИРОВАННЫЙ	4. УВЕРЕННЫЙ	5. КОМПЕТЕНТНЫЙ
НОГИ	При выпаде ноги прямые, стопы близко друг к другу	При выпаде колени согнуты и широко разведены	Колено стоящей спереди ноги при выпаде согнуто, другая нога прямая для толчка в противоположном направлении	Контроль и ловкость	Скорость и точность
КОРПУС	Корпус повернут, грудная клетка опущена	Плечи направлены вперед, грудная клетка опущена	Плечи направлены вперед, грудная клетка поднята	Контроль и ловкость	Скорость и точность

## НАБЛЮДЕНИЕ И ОЦЕНКА (Вставить 1, 2, 3, 4 или 5)

ИМЯ	НОГИ	КОРПУС

## СЛЕДУЮЩАЯ ИГРА

ЗАЧЕТНАЯ ЗОНА 1  
КАБАДДИ

# УГЛОБОЛ

## как играть



### ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

- 4 цели (например, скамьи, конусы) — по 1 в каждом углу площадки, обращенные в центр площадки
- 4 команды по 4 человека — в каждой команде игроки под номерами от 1 до 4
- 16 манишек (4 цвета)
- 4 мяча

### ПРАВИЛА ИГРЫ

- Каждая команда стоит за определенной целью и получает мяч
- По сигналу ведущего каждая команда вбрасывает мяч на площадку
- Ведущий выкрикивает номера игроков (от 1 до 4), игроки начинают двигаться, стремясь получить мяч и сделать бросок в любую цель, чтобы заработать балл
- Мячи нужно толкать рукой, опущенной ниже колена, игроки должны оставаться на ногах

### АДАПТАЦИЯ ИГРЫ

- Уменьшите количество мячей
- Добавьте защитника в каждую целевую зону: сначала холодная защита, защитник действует как препятствие
- Увеличьте пространство для игры
- Пригласите дополнительных игроков из каждой команды

С помощью камеры телефона отсканируйте QR-код и посмотрите видеоролик с демонстрацией игры



# УГЛОБОЛ

## как оценивать: бросок в движении

Отсканируйте, чтобы  
узнать критерии оценки  
движения



### НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДВИЖЕНИЕМ

- Бежит, чтобы забрать мяч и выполнить его ведение
- Поворачивается лицом к цели
- Отправляет мяч в цель

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

	1. ФОРМИРУЕТСЯ	2. ПОЛУЧАЕТСЯ	3. СФОРМИРОВАННЫЙ	4. УВЕРЕННЫЙ	5. КОМПЕТЕНТНЫЙ
РУКИ	Подающей рукой игрок выполняет минимальный замах назад и движение по траектории после броска, а другая рука, в основном, находится вдоль корпуса	Подающая рука выполняет небольшой замах назад, а затем идет вперед для броска, а вторая рука выставлена в сторону для равновесия	Подающая рука идет назад, а затем вперед для броска, а вторая рука вытянута в сторону и вверх для равновесия	Контроль и ловкость	Скорость и точность
НОГИ	Колено не согнуто, шаг в сторону движения мяча не делается	Колено частично согнуто, вес немного перенесен вперед, одна стопа может находиться перед другой	Колени согнуты под углом 90 градусов, вес перенесен вперед, делает шаги к противоположной руке стопой во время броска	Контроль и ловкость	Скорость и точность

### НАБЛЮДЕНИЕ И ОЦЕНКА (Вставить 1, 2, 3, 4 или 5)

ИМЯ	РУКИ	НОГИ

## СЛЕДУЮЩАЯ ИГРА

КРУГ ПО КОВРИКАМ

# РЕЙД

## как играть



### ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

- 5 колец или разметка в виде кругов на полу
- 8 манишек (4 цвета)
- Различное снаряжение, например мячи, кресла-мешки
- 4 команды по 2 человека

### ПРАВИЛА ИГРЫ

- Определите большую игровую зону с 1 кольцом и командой из 2 игроков в каждом углу
- Поместите кольцо со снаряжением в центр игровой зоны
- Игроки по очереди бегут к центральному кольцу, берут снаряжение и возвращаются к команде
- Каждый раз игрокам разрешается взять только один предмет

### АДАПТАЦИЯ ИГРЫ

- Установите ограничение по времени для сбора снаряжения
- Установите препятствия между угловыми кольцами и центральным кольцом
- Разрешите игрокам брать снаряжение из кольца справа, если в центральном кольце ничего нет

С помощью камеры телефона отсканируйте QR-код и посмотрите видеоролик с демонстрацией игры





# РЕЙД

## как оценивать: бег



Отсканируйте, чтобы  
узнать критерии оценки  
движения



### НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДВИЖЕНИЕМ

- Ноги и руки двигаются в противоположных направлениях
- Показывает фазу полета
- Ускоряется

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

	1. ФОРМИРУЕТСЯ	2. ПОЛУЧАЕТСЯ	3. СФОРМИРОВАННЫЙ	4. УВЕРЕННЫЙ	5. КОМПЕТЕНТНЫЙ
НОГИ	Низкий подъем пятки во время выноса, ведущая нога при отрыве от пола прямая	Пятки остаются ниже колена во время выноса, ведущая нога при отрыве от пола почти прямая	Во время выноса пятки вместе близко к ягодицам, ведущая нога при отрыве от пола выпрямляется	Контроль и ловкость	Скорость и точность
КОРПУС	Корпус в вертикальном положении	Корпус наклонен вперед	Корпус слегка наклонен вперед	Контроль и ловкость	Скорость и точность

### НАБЛЮДЕНИЕ И ОЦЕНКА (Вставить 1, 2, 3, 4 или 5)

ИМЯ	НОГИ	КОРПУС

### СЛЕДУЮЩАЯ ИГРА

**ВОРОТА  
ВЕСЕЛЫЕ СТАНЦИИ  
ПО КРУГУ**

# КОСМИЧЕСКИЕ ЗАХВАТЧИКИ 1 (2 НА 1)

## как играть

### ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

- Конусы для маркировки квадратной игровой площадки
- 2 манишки (1 цвет)
- 1 мяч
- 3 игрока



### ПРАВИЛА ИГРЫ

- Игра 2 на 1 в игровой зоне
- Игроки должны успешно перебросить мяч, минуя защитника
- Игроки должны оставаться в игровой зоне
- Никакого физического контакта

### АДАПТАЦИЯ ИГРЫ

- Используйте различное снаряжение: диски фрисби, большой/маленький мяч
- Варьируйте размер игровой зоны
- Бонусные баллы за различные продуманные пасы

С помощью камеры телефона отсканируйте QR-код и посмотрите видеоролик с демонстрацией игры



# КОСМИЧЕСКИЕ ЗАХВАТЧИКИ 1 (2 НА 1)

## КАК ОЦЕНИВАТЬ: прием мяча во время движения

### НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДВИЖЕНИЕМ

- Бежит в пространство или по направлению к мячу
- Руки вытянуты в готовности
- Ловит мяч



Отсканируйте, чтобы  
узнать критерии оценки  
движения



## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

	1. ФОРМИРУЕТСЯ	2. ПОЛУЧАЕТСЯ	3. СФОРМИРОВАННЫЙ	4. УВЕРЕННЫЙ	5. КОМПЕТЕНТНЫЙ
РУКИ	Руки вдоль корпуса, игрок не готов принять предмет, ловит предмет руками и корпусом	Руки перед корпусом для приема предмета, ловит предмет только руками	Руки вытянуты вперед и вверх, игрок ловит предмет только руками перед корпусом	Контроль и ловкость	Скорость и точность
НОГИ	Не делает шаг навстречу предмету, при приеме предмета стопы прижаты к полу	Регулирует положение стоп во время полета предмета и поворачивается к цели	Делает шаг в сторону траектории полета предмета и в направлении к цели	Контроль и ловкость	Скорость и точность

## НАБЛЮДЕНИЕ И ОЦЕНКА (Вставить 1, 2, 3, 4 или 5)

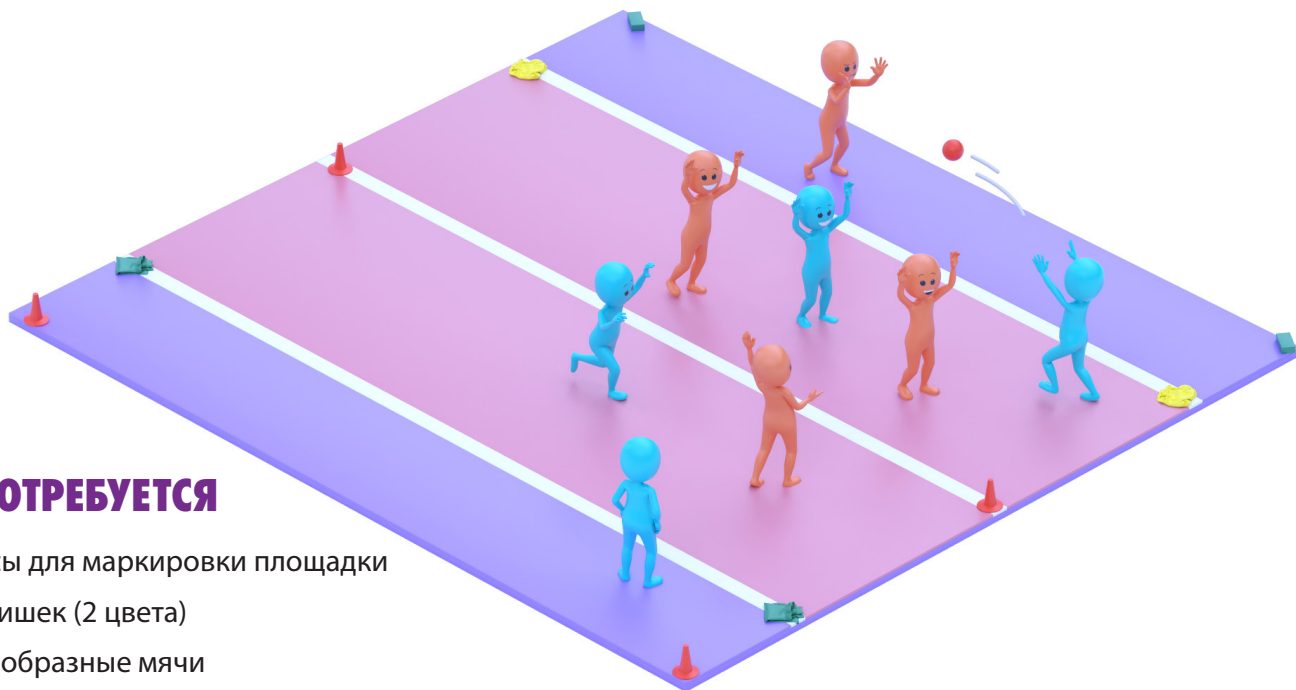
ИМЯ	РУКИ	НОГИ

## СЛЕДУЮЩАЯ ИГРА

### КОСМИЧЕСКИЕ ЗАХВАТЧИКИ 2

# ЗАЧЕТНАЯ ЗОНА 1

## как играть



### ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

- Конусы для маркировки площадки
- 8 манишек (2 цвета)
- Разнообразные мячи
- 2 команды по 4 человека

### ПРАВИЛА ИГРЫ

- Атакующие игроки начинают игру в своей зачетной зоне и должны провести мяч в противоположную зачетную зону
- Игра начинается с двумя защитниками в игровой зоне, добавляй по одному защитнику при начислении балла
- Атакующая команда выполняет четыре поворота в атаке, затем команды меняются
- В игре нет физического контакта, нет пробежек с мячом, нет защиты в зачетной зоне

### АДАПТАЦИЯ ИГРЫ

- Нужно выполнить минимальное количество пасов в зачетную зону и заработать балл
- Разметьте зоны шириной 1 м с каждой стороны поля, команда получает 1 балл за пас в широкую зону и затем из нее (мяч нельзя передать в зачетную зону из широкой зоны)
- Используйте различное снаряжение, например фрисби, хоккейные клюшки и мяч

С помощью камеры телефона отсканируйте QR-код и посмотрите видеоролик с демонстрацией игры



# ЗАЧЕТНАЯ ЗОНА 1

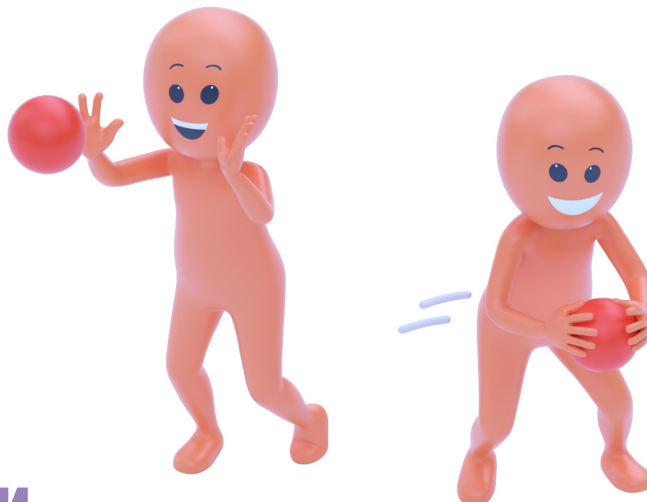
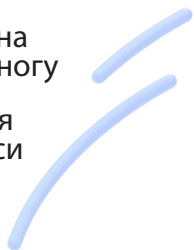
## КАК ОЦЕНИВАТЬ: ОСТАНОВКА

Отсканируйте, чтобы  
узнать критерии оценки  
движения



### НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДВИЖЕНИЕМ

- Переносит вес на «тормозящую» ногу
- Поворачивается вокруг своей оси
- Перемещается в другом направлении



### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

	1. ФОРМИРУЕТСЯ	2. ПОЛУЧАЕТСЯ	3. СФОРМИРОВАННЫЙ	4. УВЕРЕННЫЙ	5. КОМПЕТЕНТНЫЙ
НОГИ	Колени не согнуты или лишь слегка согнуты, стопы направлены для движения в другом направлении	Колени частично согнуты, делает шаг для движения в другом направлении	Колени согнуты, отталкивается разными ногами для движения в противоположном направлении	Контроль и ловкость	Скорость и точность
КОРПУС	Сохраняет вертикальное положение без поворота корпуса	Слегка наклоняется вперед в направлении к мячу во время полета мяча	Наклоняется вперед с поворотом корпуса в сторону мяча во время полета, затем разворачивается вперед	Контроль и ловкость	Скорость и точность

### НАБЛЮДЕНИЕ И ОЦЕНКА (Вставить 1, 2, 3, 4 или 5)

ИМЯ	НОГИ	КОРПУС

## СЛЕДУЮЩАЯ ИГРА

КАБАДДИ  
ЗАЧЕТНАЯ ЗОНА 2



# ВОРОТА

## как играть



### ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

- Маркеры или конусы различных цветов
- Различные предметы для передачи

### ПРАВИЛА ИГРЫ

- Обозначьте безопасную зону
- В безопасной зоне создай несколько ворот, используя 2 маркера или конусы одного цвета
- Игроки должны эффективно перемещаться между воротами, планировать маршруты и маневры
- Игроки могут работать с партнером, например, идти за ним через ворота

### АДАПТАЦИЯ ИГРЫ

- Можно увеличить количество ворот
- Изменить способ передвижения: бег, прыжки, прыжки через скакалку
- Во время прохождения через ворота выполняется ведение мяча
- Установите ограничение по времени для прохождения через ворота

С помощью камеры телефона отсканируйте QR-код и посмотрите видеоролик с демонстрацией игры



# ВОРОТА

## как оценивать: бег

Отсканируйте, чтобы  
узнать критерии оценки  
движения



### НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДВИЖЕНИЕМ

- Ноги и руки двигаются в противоположных направлениях
- Показывает фазу полета
- Ускоряется

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

	1. ФОРМИРУЕТСЯ	2. ПОЛУЧАЕТСЯ	3. СФОРМИРОВАННЫЙ	4. УВЕРЕННЫЙ	5. КОМПЕТЕНТНЫЙ
РУКИ	Руки прямые, игрок не выполняет замах рукой противоположной ного	Руки лишь немного согнуты, ограниченный замах рукой, противоположной ного	Руки согнуты под углом 90 градусов, игрок выполняет замах рукой, противоположной ного (левая рука ведет при ведущей правой ного)	Контроль и ловкость	Скорость и точность
НОГИ	Низкий подъем пятки при замахе после броска	Пятки остаются ниже колена во время выноса,	Пятки прижаты к ягодицам при замахе после броска	Контроль и ловкость	Скорость и точность

### НАБЛЮДЕНИЕ И ОЦЕНКА (Вставить 1, 2, 3, 4 или 5)

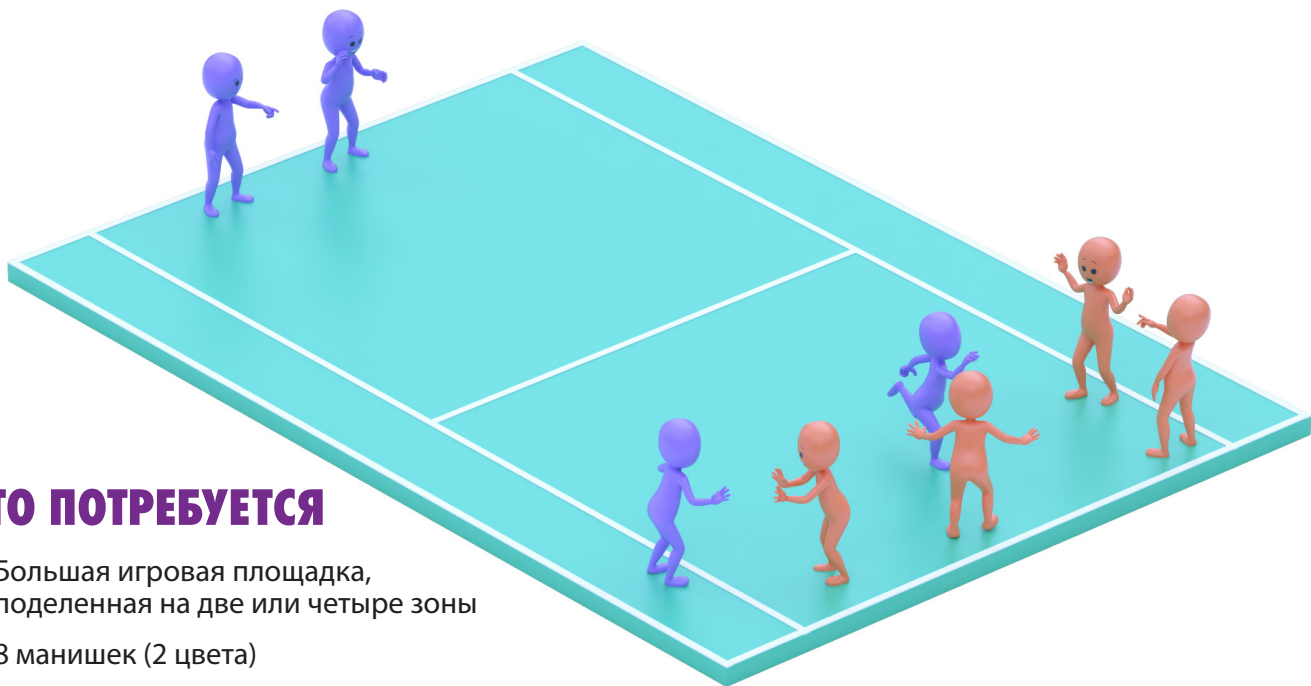
ИМЯ	РУКИ	НОГИ

## СЛЕДУЮЩАЯ ИГРА

ВЕСЕЛЫЕ СТАНЦИИ ПО КРУГУ  
ПЯТНАШКИ

# КАБАДДИ

## как играть



### ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

- Большая игровая площадка, поделенная на две или четыре зоны
- 8 манишек (2 цвета)
- 2 команды

### ПРАВИЛА ИГРЫ

- Защитники на одной половине поля, атакующие выстраиваются в линию на краю другой половины и по очереди атакуют
- Атакующий игрок должен запятнать как можно больше защитников на одном вдохе и вернуться на свою половину до того, как сделает следующий вдох (находясь на половине защитников игроки выкрикивают «кабадди»)
- Если атакующий игрок делает вдох в зоне защитников, он теряет заработанные баллы, а защитники получают баллы
- Защитники должны оставаться на своей половине и могут только мешать атакующим игрокам вернуться на свою половину (без физического контакта)

### АДАПТАЦИЯ ИГРЫ

- Для пятнашек можно использовать особые пояса
- Распределите защитников по двум зонам, они должны оставаться в своей зоне
- Установите ограничение по времени для атаки (вместо атаки на одном вдохе)

С помощью камеры телефона отсканируйте QR-код и посмотрите видеоролик с демонстрацией игры



# КАБАДДИ

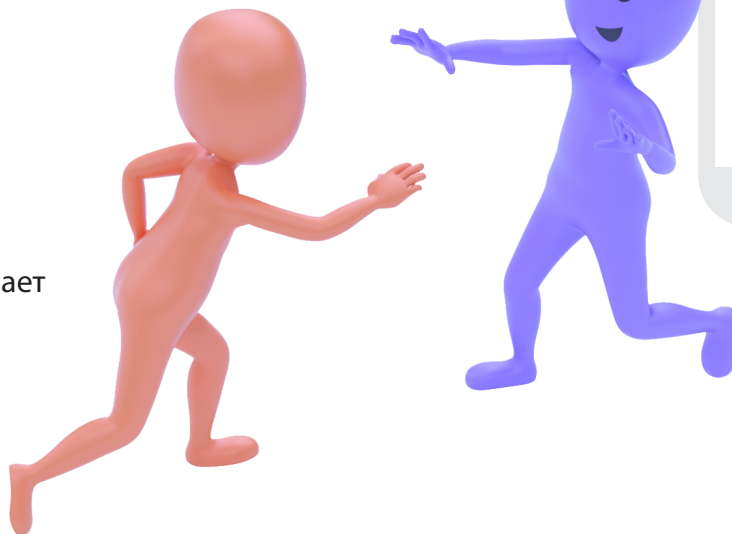
как оценивать:  
выпад, затем  
движение

Отсканируйте, чтобы  
узнать критерии оценки  
движения



## НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДВИЖЕНИЕМ

- Вытягивает руку и прижимает ступню к полу
- Сгибает колено
- Возвращается в исходное положение



## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

	1. ФОРМИРУЕТСЯ	2. ПОЛУЧАЕТСЯ	3. СФОРМИРОВАННЫЙ	4. УВЕРЕННЫЙ	5. КОМПЕТЕНТНЫЙ
НОГИ	Колено лишь чуть согнуто, игрок не отталкивается ногами для смены направления	Оба колена согнуты, но стоящая сзади нога не вытягивается полностью, чтобы оттолкнуться для движения в противоположном направлении	Колено стоящей спереди ноги согнуто, другая нога прямая и полностью вытягивается, чтобы оттолкнуться для движения в противоположном направлении	Контроль и ловкость	Скорость и точность
КОРПУС	Корпус в вертикальном положении или поворачивается в стороны	Корпус слегка наклонен вперед	Корпус наклонен вперед, грудная клетка у переднего колена	Контроль и ловкость	Скорость и точность

## НАБЛЮДЕНИЕ И ОЦЕНКА (Вставить 1, 2, 3, 4 или 5)

ИМЯ	НОГИ	КОРПУС

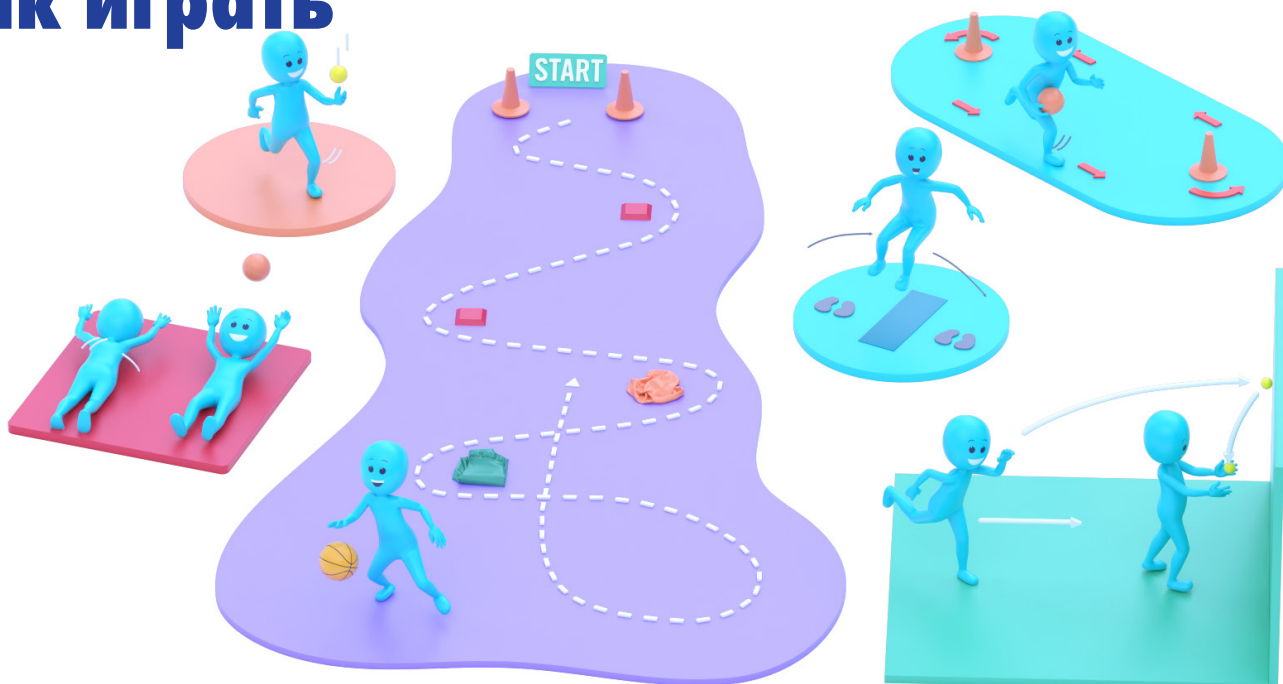
## СЛЕДУЮЩАЯ ИГРА

ЗАЧЕТНАЯ ЗОНА 1

ЗАЧЕТНАЯ ЗОНА 2

# ВЕСЕЛЫЕ СТАНЦИИ ПО КРУГУ

## как играть



### ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

- Маркировочные конусы
- 2 мата (или 1 мат и 1 упругий коврик для прыжков)
- Разнообразные мячи
- Кресла-мешки или аналогичные предметы
- Огороженная зона

### ПРАВИЛА ИГРЫ

- Организуйте игровое пространство, как показано на рисунке
- Обеспечьте безопасное пространство между станциями
- Следите за тем, чтобы мячи, вылетевшие из зоны отскока, не попадали в другие зоны
- Игроки стараются пройти все станции и набрать наибольшее количество баллов

### АДАПТАЦИЯ ИГРЫ

- Установите ограничение по времени для прохождения круга
- Используйте ведущие и неведущие руки или ноги
- Уменьшите расстояние между конусами для змейки
- Игроки записывают свои баллы и пробуют улучшить свои результаты

С помощью камеры телефона отсканируйте QR-код и посмотрите видеоролик с демонстрацией игры





# ВЕСЕЛЫЕ СТАНЦИИ ПО КРУГУ

## как оценивать: баскетбольный дриблинг во время движения

Отсканируйте, чтобы  
узнать критерии оценки  
движения



### НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДВИЖЕНИЕМ

- Бежит с ведением мяча
- Контролирует мяч при движении вокруг конусов
- Поддерживает скорость на протяжении всей игры

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

	1. ФОРМИРУЕТСЯ	2. ПОЛУЧАЕТСЯ	3. СФОРМИРОВАННЫЙ	4. УВЕРЕННЫЙ	5. КОМПЕТЕНТНЫЙ
РУКИ	Руки остаются прямыми, при ведении игрок бьет по мячу ведущей рукой	Бросает мяч частично согнутыми руками, ведение выполняет обеими руками, но предпочитает пользоваться какой-то одной	Сгибает руки при приеме мяча, вытягивает руку при броске и одинаково хорошо владеет обеими руками	Контроль и ловкость	Скорость и точность
НОГИ	Во время бега вокруг конусов ноги прямые	Ноги частично согнуты, вес переносится в стороны при обходе конусов	Ноги согнуты, переход от внешней стороны стопы к внутренней при обходе конусов	Контроль и ловкость	Скорость и точность

## НАБЛЮДЕНИЕ И ОЦЕНКА (Вставить 1, 2, 3, 4 или 5)

ИМЯ	РУКИ	НОГИ

## СЛЕДУЮЩАЯ ИГРА

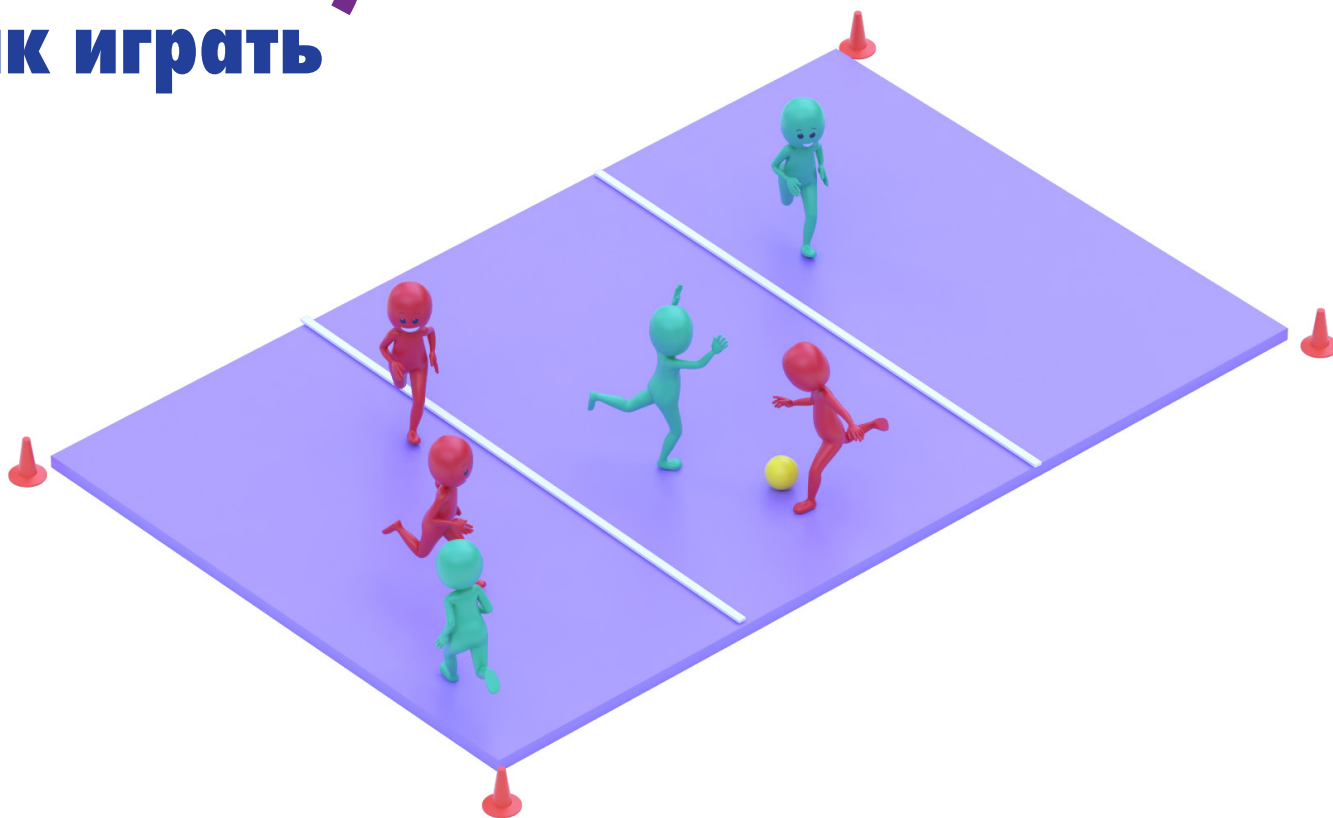
ВОРОТА

ПЯТНАШКИ

# КОСМИЧЕСКИЕ ЗАХВАТЧИКИ 2 (3 НА 3) как играть

## ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

- Конусы для маркировки прямоугольного поля, разделенного на три зоны
- 6 манишек (2 цвета)
- 1 мяч
- 2 команды по 3 человека



## ПРАВИЛА ИГРЫ

- Три атакующих игрока начинают движение с одного края и стремятся провести мяч, сохраняя контроль над ним, от зоны к зоне. За проход каждой зоны они получают 1 балл
- В каждой зоне играет 1 защитник, команда получает 2 балла за перехват мяча
- Если мяч вылетает из игры, игра начинается снова. У атакующих игроков есть 4 прохода, затем команды меняются местами
- Физический контакт отсутствует, игроки должны оставаться на поле

## АДАПТАЦИЯ ИГРЫ

- Добавьте цель, например ворота
- Добавьте перемещающегося между зонами защитника с манишкой другого цвета
- Установите ограничение по времени на пересечение зон

С помощью камеры телефона отсканируйте QR-код и посмотрите видеоролик с демонстрацией игры



# КОСМИЧЕСКИЕ ЗАХВАТЧИКИ 2 (3 НА 3)

как оценивать: удар по мячу во время движения

## НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДВИЖЕНИЕМ

- Бежит к мячу
- Бьет по мячу, чтобы попасть в ворота или сделать пас игроку
- Готовится к следующему движению



Отсканируйте, чтобы узнать критерии оценки движения



## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

	1. ФОРМИРУЕТСЯ	2. ПОЛУЧАЕТСЯ	3. СФОРМИРОВАННЫЙ	4. УВЕРЕННЫЙ	5. КОМПЕТЕНТНЫЙ
РУКИ	Руки не вытянуты в стороны, игрок не делает замах рукой при ударе по мячу	Руки вытянуты в стороны вниз, минимальный замах рукой при ударе по мячу	Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, рука на стороне удара находится ниже, выполняет замах назад в точке контакта	Контроль и ловкость	Скорость и точность
НОГИ	Бежит прямо к мячу, не ставит стопы перед мячом, бьющая нога не продолжает движение в направлении цели	Бежит под минимальным углом к мячу, противоположная бьющей нога прижата к полу с минимальным изгибом колена во время замаха и минимальным движением в направлении цели	Бежит под углом 45 градусов к мячу, противоположная бьющей нога прижата к полу рядом с мячом, колено сгибается при замахе назад, нога движется по направлению к цели	Контроль и ловкость	Скорость и точность

## НАБЛЮДЕНИЕ И ОЦЕНКА (Вставить 1, 2, 3, 4 или 5)

ИМЯ	РУКИ	НОГИ

## СЛЕДУЮЩАЯ ИГРА

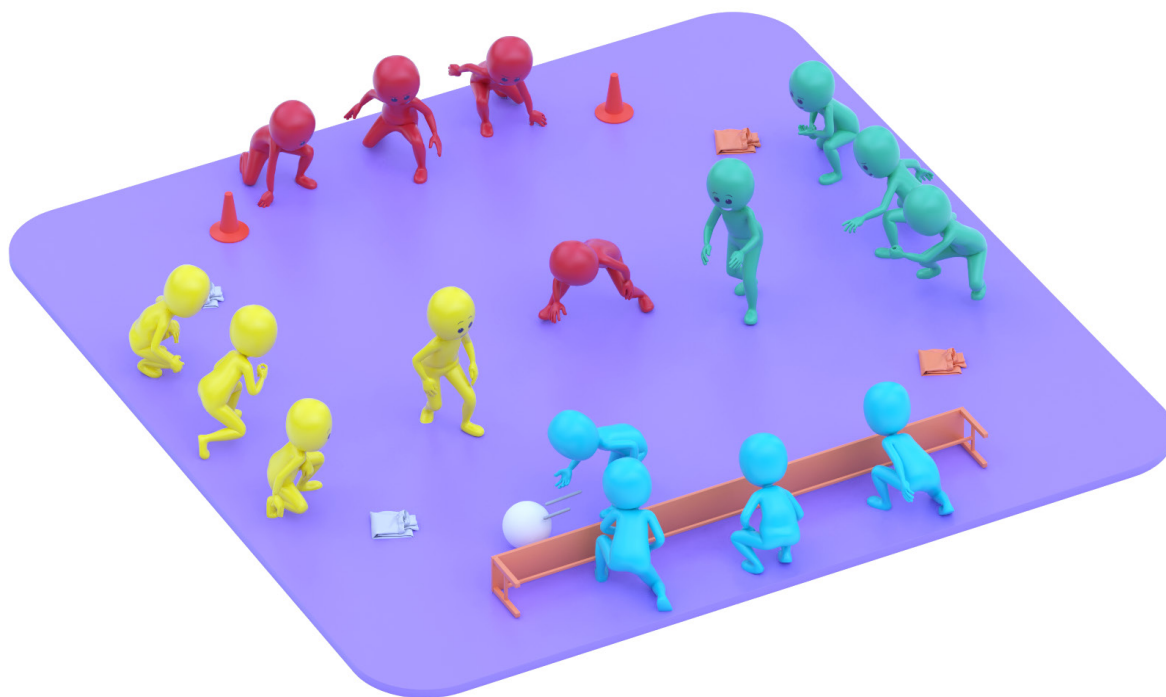
КОСМИЧЕСКИЕ ЗАХВАТЧИКИ 3

# КВАДРОБОЛ

## как играть

### ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

- 4 цели (например, скамьи, конусы) — по 1 с каждой стороны, одна команде за каждой целью
- 4 команды по 4 человека под номерами от 1 до 4
- 16 манишек (4 цвета)
- 2 мяча



### ПРАВИЛА ИГРЫ

- Ведущий выкатывает на площадку 2 мяча, выкрикивает номера от 1 до 4, а игроки с соответствующим номером пытаются получить мяч
- Игроки выполняют ведение мяча и броски по цели напротив своей команды, игра останавливается после попадания в цель в каждой из двух игр, повторяется вбрасывание мячей
- После 8 вбрасываний отстающие команды меняются местами
- Мячи нужно толкать рукой, опущенной ниже колена, игроки должны оставаться на ногах

### АДАПТАЦИЯ ИГРЫ

- Используйте мяч другого размера
- Используйте неведущую руку
- Уменьшите размер цели

С помощью камеры телефона отсканируйте QR-код и посмотрите видеоролик с демонстрацией игры



# КВАДРОБОЛ

## как оценивать: остановка и контроль мяча

Отсканируйте, чтобы узнать критерии оценки движения



### НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДВИЖЕНИЕМ

- Переносит вес
- Возвращает мяч
- Остается в игре



## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

	1. ФОРМИРУЕТСЯ	2. ПОЛУЧАЕТСЯ	3. СФОРМИРОВАННЫЙ	4. УВЕРЕННЫЙ	5. КОМПЕТЕНТНЫЙ
ВЗГЛЯД	Не смотрит на мяч	Смотрит на мяч	Смотрит на мяч и других игроков	Контроль и ловкость	Скорость и точность
РУКИ	Руки во время движения мяча остаются прямыми, мяч находится на расстоянии от корпуса при движении	Во время движения руки частично согнуты, мяч находится ближе к корпусу при движении	Руки согнуты под углом 90 градусов во время движения, мяч у корпуса	Контроль и ловкость	Скорость и точность

## НАБЛЮДЕНИЕ И ОЦЕНКА (Вставить 1, 2, 3, 4 или 5)

ИМЯ	ВЗГЛЯД	РУКИ

## СЛЕДУЮЩАЯ ИГРА

КРУГ ПО КОВРИКАМ

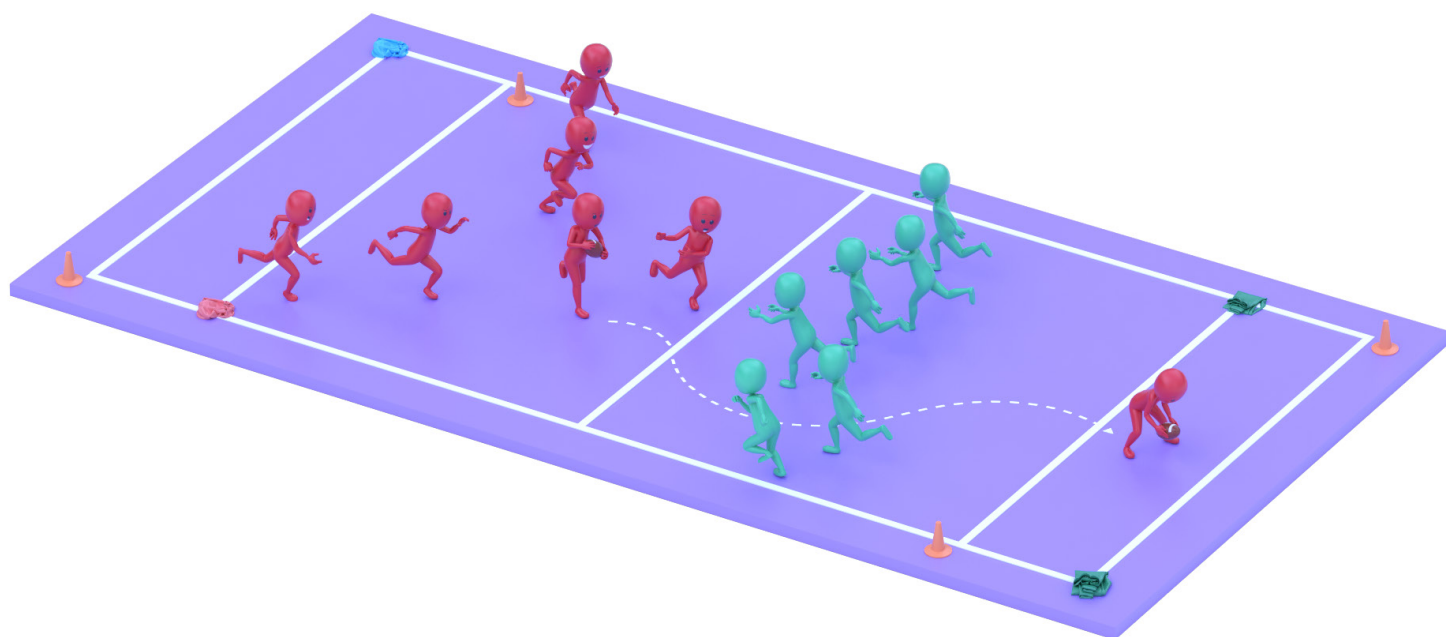


# ПЯТНАШКИ

## как играть

### ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

- Конусы для маркировки поля, разделенного на 2 половины с 2 зачетными зонами и 2 широкими зонами
- 8 манишек (2 цвета)
- 1 мяч
- 2 команды по 4 человека



### ПРАВИЛА ИГРЫ

- Каждая команда начинает игру на своей половине поля
- Одна из команд начинает игру с мячом и передает его от игрока к игроку, мяч может перемещаться только вперед, пробежки с мячом запрещены
- Цель — заработать балл, коснувшись мячом пола в зачетной зоне (баллы также могут начисляться за работу в широкой зоне)
- Соперники могут завладеть мячом, поймав его на лету или запятнав игрока с мячом в руках

### АДАПТАЦИЯ ИГРЫ

- Разрешите игрокам выполнять ведение мяча при движении вперед
- Начисляйте бонусные баллы за два последовательных паса во время пробежки
- Используйте другое снаряжение, например фрисби или большой/маленький мяч
- Разрешите делать пасы в любом направлении

С помощью камеры телефона отсканируйте QR-код и посмотрите видеоролик с демонстрацией игры



# ПЯТНАШКИ

## как оценивать: бег и прием мяча

Отсканируйте, чтобы  
узнать критерии оценки  
движения



### НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДВИЖЕНИЕМ

- Бежит в сторону бреши в защите
- Принимает и защищает мяч
- Бежит с мячом в сторону бреши в защите

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

	1. ФОРМИРУЕТСЯ	2. ПОЛУЧАЕТСЯ	3. СФОРМИРОВАННЫЙ	4. УВЕРЕННЫЙ	5. КОМПЕТЕНТНЫЙ
ВЗГЛЯД	Не смотрит на мяч или подающего игрока	Смотрит на мяч или на других игроков	Смотрит на мяч до тех пор, пока он не окажется в руках	Контроль и ловкость	Скорость и точность
РУКИ	При приеме мяча руки вдоль корпуса, игрок несет мяч одной рукой	При приеме мяча руки перед собой, несет мяч двумя руками	При приеме мяча руки вытянуты вперед и вверх, игрок несет мяч двумя руками близко к корпусу	Контроль и ловкость	Скорость и точность

## НАБЛЮДЕНИЕ И ОЦЕНКА (Вставить 1, 2, 3, 4 или 5)

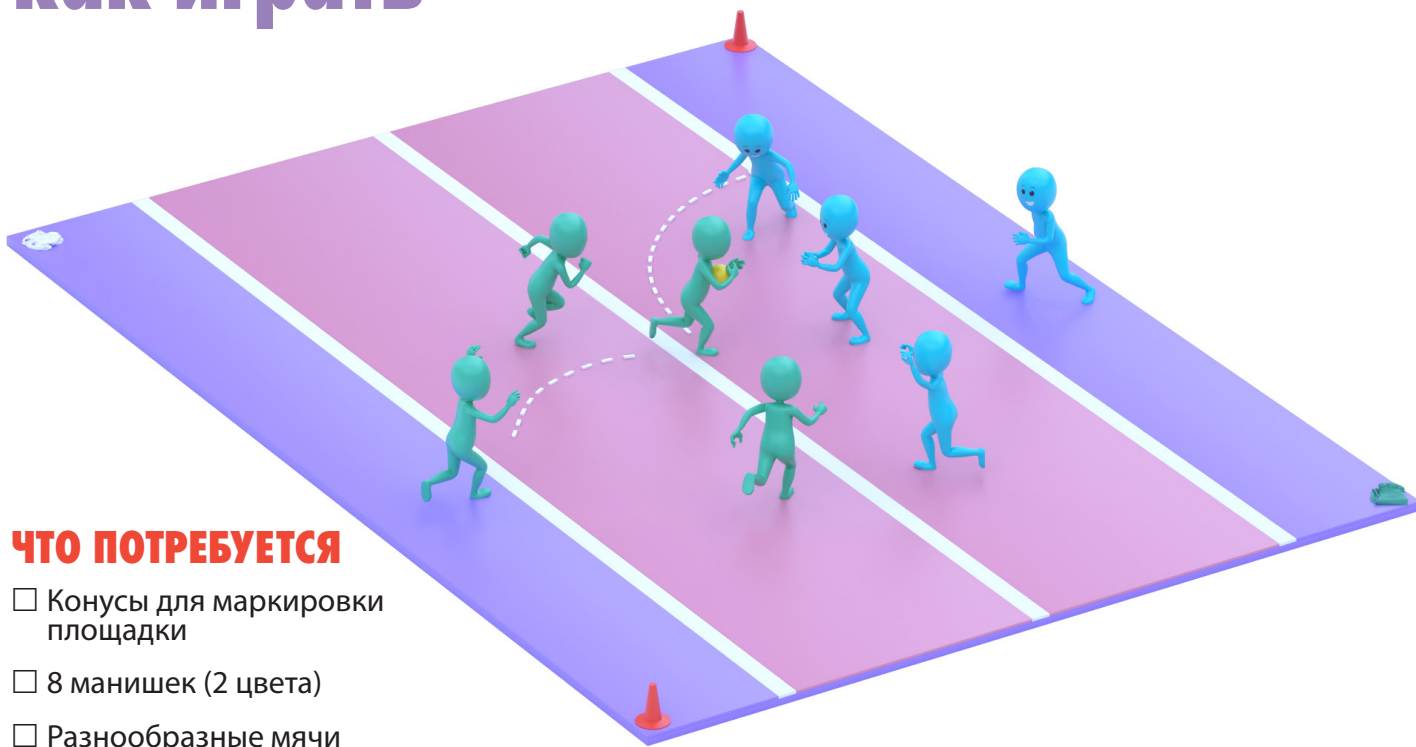
ИМЯ	ВЗГЛЯД	РУКИ

## СЛЕДУЮЩАЯ ИГРА

### ВОРОТА

# ЗАЧЕТНАЯ ЗОНА 2

## как играть



### ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

- Конусы для маркировки площадки
- 8 маниек (2 цвета)
- Разнообразные мячи
- 2 команды по 4 человека

### ПРАВИЛА ИГРЫ

- Атакующая команда начинает игру в одной зачетной зоне, а защитники начинают игру в другой зачетной зоне
- Атакующие игроки должны провести мяч в противоположную зачетную зону, за это они получают один балл
- После присуждения балла мяч переходит к другой команде
- Между игроками нет физического контакта

### АДАПТАЦИЯ ИГРЫ

- Если мяч попадает в зачетную зону за 3 успешных паса, начисляются бонусные баллы
- Используйте другой тип мяча
- Если игрока с мячом в руках запятнали, он теряет мяч и замораживается до тех пор, пока не примет пас

С помощью камеры телефона отсканируйте QR-код и посмотрите видеоролик с демонстрацией игры



# Зачетная зона 2

## как оценивать: приставные шаги с мячом

Отсканируйте, чтобы  
узнать критерии оценки  
движения



### НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДВИЖЕНИЕМ

- Переносит вес
- Поворачивается вокруг своей оси
- Двигается в другом направлении

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

	1. ФОРМИРУЕТСЯ	2. ПОЛУЧАЕТСЯ	3. СФОРМИРОВАННЫЙ	4. УВЕРЕННЫЙ	5. КОМПЕТЕНТНЫЙ
НОГИ	Колени не согнуты или лишь слегка согнуты, стопы направлены для движения в другом направлении	Колени частично согнуты, делает шаг для движения в противоположном направлении	Колени согнуты, отталкивается разными ногами для движения в противоположном направлении	Контроль и ловкость	Скорость и точность
КОРПУС	Сохраняет вертикальное положение без поворота корпуса	Слегка наклоняется вперед в направлении к мячу, пока мяч находится в полете	Наклоняется вперед с поворотом корпуса в сторону мяча в полете, затем разворачивается вперед	Контроль и ловкость	Скорость и точность

### НАБЛЮДЕНИЕ И ОЦЕНКА (Вставить 1, 2, 3, 4 или 5)

ИМЯ	НОГИ	КОРПУС

## СЛЕДУЮЩАЯ ИГРА

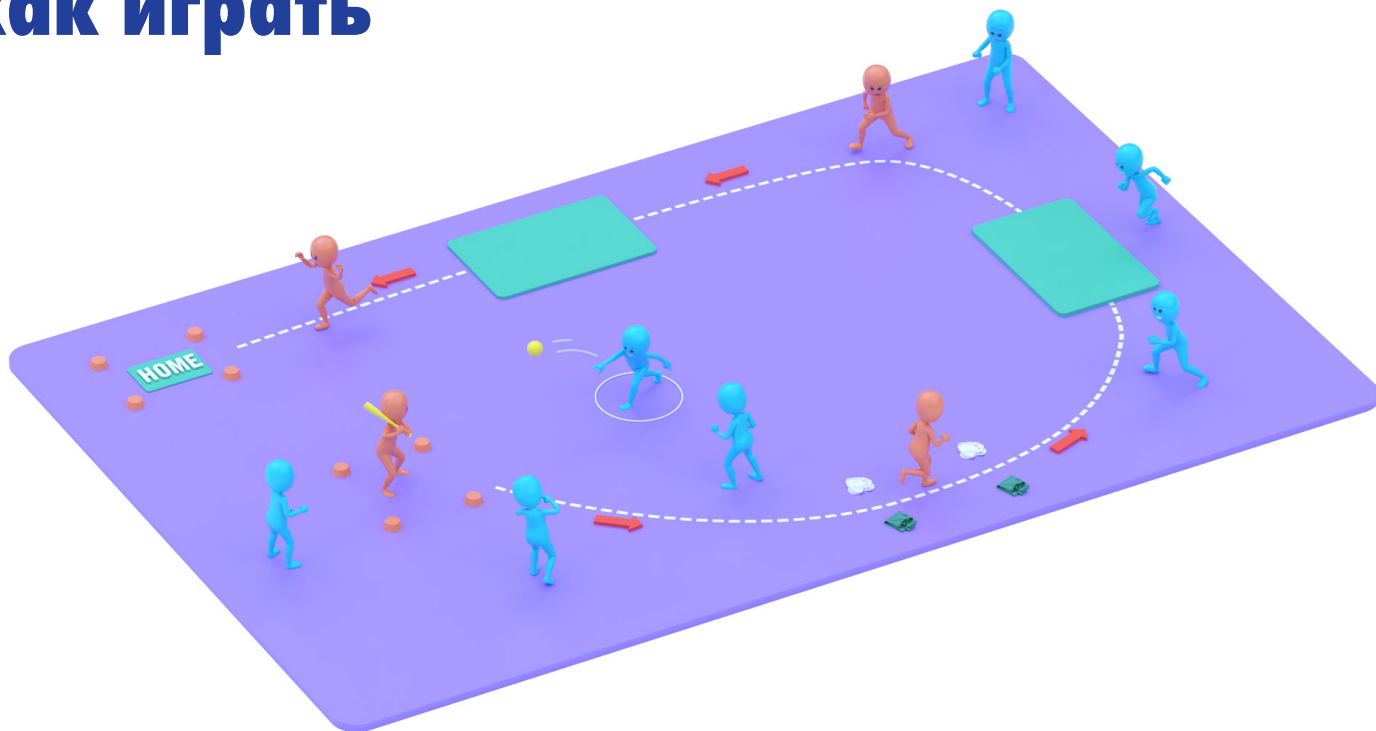
КАБАДДИ  
ЗАЧЕТНАЯ ЗОНА 2

# КРУГ ПО КОВРИКАМ

## как играть

### ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

- Конусы для маркировки зон удара и подачи
- 3 несскользящих коврика
- Различные мячи и ударное снаряжение, например биты, ракетки
- 2 команды



### ПРАВИЛА ИГРЫ

- Бьющий находится в зоне удара, остальные игроки команды находятся позади на безопасном расстоянии
- Подающие находятся в зоне подачи, остальные игроки команды распределяются по всему полю
- Подающий бросает мяч бьющему, который ударяет по нему и бежит к первому коврику (и дальше к следующим двум коврикам, если не попадает в аут)
- Бьющий попадает в аут, если подающий поймал брошенный им мяч или прибежал к коврику с мячом раньше него

### АДАПТАЦИЯ ИГРЫ

- За обход всех трех ковриков за 1 или 2 движения присуждаются двойные баллы
- По мячу можно бить руками или ногами
- Одновременно на коврике может находиться только один игрок

С помощью камеры телефона отсканируйте QR-код и посмотрите видеоролик с демонстрацией игры



# КРУГ ПО КОВРИКАМ

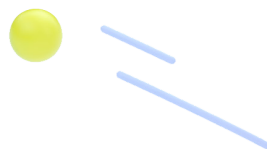
## как оценивать: перемещение по полю

Отсканируйте, чтобы  
узнать критерии оценки  
движения



### НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДВИЖЕНИЕМ

- Двигается навстречу мячу
- Защищает мяч
- Использует бросок над головой для возврата мяча подающему



### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

	1. ФОРМИРУЕТСЯ	2. ПОЛУЧАЕТСЯ	3. СФОРМИРОВАННЫЙ	4. УВЕРЕННЫЙ	5. КОМПЕТЕНТНЫЙ
ВЗГЛЯД	Не смотрит на мяч или цель	Смотрит на мяч	Смотрит на мяч и цель	Контроль и ловкость	Скорость и точность
РУКИ	Не делает замах подающей рукой за корпусом, уводит ее вниз, вторую руку держит вдоль корпуса	Выполняет замах подающей рукой за корпусом, подающая рука идет вперед за мячом, вторая рука поднята вверх или вытянута в сторону	Подающая кисть и рука выполняет замах за корпусом, подающая рука идет вперед в направлении цели, а вторая рука поднята вверх и указывает на цель	Контроль и ловкость	Скорость и точность

### НАБЛЮДЕНИЕ И ОЦЕНКА (Вставить 1, 2, 3, 4 или 5)

ИМЯ	ВЗГЛЯД	РУКИ

### СЛЕДУЮЩАЯ ИГРА

ВРЕМЯ «Т»  
РЕЙД



# ПРОСТРАНСТВО ЗАХВАТЧИКИ 3 (4 НА 4) как играть

## ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

- Конусы для маркировки прямоугольного поля
- 2 команды по 4 человека
- 8 манишек (2 цвета)
- 8 мячей



## ПРАВИЛА ИГРЫ

- 2 команды по 4 игрока, у каждого из которых есть мяч
- Игроки ведут мяч по игровому полю и стараются выбить мяч соперника за пределы поля
- Физический контакт запрещен
- Игрок выбывает, если его мяч покинул пределы поля или он заступил за пределы поля
- Победившая команда объявляется после выбывания всех четырех соперников

## АДАПТАЦИЯ ИГРЫ

- Бонусные очки за выбивание мяча (т. е. мяч выходит за пределы не вследствие потери контроля соперником)
- Используйте только неведущую руку
- Используйте другое снаряжение, например хоккейные клюшки и мячи, футбольные мячи

С помощью камеры телефона отсканируйте QR-код и посмотрите видеоролик с демонстрацией игры



# КОСМИЧЕСКИЕ ЗАХВАТЧИКИ 3 (4 НА 4)

## как оценивать: удержание мяча

Отсканируйте, чтобы узнать критерии оценки движения



### НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДВИЖЕНИЕМ

- Выполняет дриблинг близко к полу
- Меняет положение ног для защиты мяча
- Касается мяча других игроков



## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

	1. ФОРМИРУЕТСЯ	2. ПОЛУЧАЕТСЯ	3. СФОРМИРОВАННЫЙ	4. УВЕРЕННЫЙ	5. КОМПЕТЕНТНЫЙ
РУКИ	Бьет по мячу прямой рукой, вторая рука вдоль корпуса	Бросает мяч частично согнутой рукой, вторая рука вытянута в сторону	Игрок сгибает руку при приеме мяча, вытягивает руку при броске, вторая рука защищает мяч от соперника	Контроль и ловкость	Скорость и точность
НОГИ	Ноги прямые, игрок не использует переднюю ногу для защиты мяча от соперника	Ноги частично согнуты, переднюю ногу игрок использует для защиты мяча от соперника	Ноги согнуты, передней ногой игрок постоянно защищает мяч от соперника	Контроль и ловкость	Скорость и точность

## НАБЛЮДЕНИЕ И ОЦЕНКА (Вставить 1, 2, 3, 4 или 5)

ИМЯ	РУКИ	НОГИ

## СЛЕДУЮЩАЯ ИГРА

КАБАДДИ

ЗАЧЕТНАЯ ЗОНА 2



# РУКОВОДСТВО ПО АДАПТАЦИИ ПРОСТРАНСТВА, УСИЛИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

**В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ ПРИВЕДЕНЫ ИНСТРУКЦИИ ПО АДАПТАЦИИ ЗАДАНИЙ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПРОСТРАНСТВА, УСИЛИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.**

**ПОД ПРОСТРАНСТВОМ ПОНИМАЕТСЯ ТЕРРИТОРИЯ, ПО КОТОРОЙ ПЕРЕДВИГАЕТСЯ РЕБЕНОК, ЛИЧНОЕ И ОБЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО, А ТАКЖЕ ВЫБОР НАПРАВЛЕНИЯ, ТРАЕКТОРИИ, УРОВНЯ НАД ПОЛОМ, ПЛОСКОСТИ И АМПЛИТУДЫ ДВИЖЕНИЯ.**

**ПОД УСИЛИЯМИ ПОНИМАЕТСЯ ДВИЖЕНИЕ ТЕЛА РЕБЕНКА С УЧЕТОМ ВРЕМЕНИ, ВЕСА, ПОТОКА И КАЧЕСТВА ДВИЖЕНИЯ.**

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ — ЭТО ОТНОШЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА К ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ. ЭТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ ВСЕМИ ЧАСТЯМИ СВОЕГО ТЕЛА, А ТАКЖЕ ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ, СНАРЯЖЕНИЕМ И ПРЕДМЕТАМИ.**



# УГЛОБОЛ

	ПРОСТРАНСТВО	УСИЛИЕ	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
<b>ДВА КАСАНИЯ</b> (Получение мяча, два касания, затем нужно сделать удар)	Нужно подходить ближе к цели, чтобы сделать бросок	Силу двух касаний можно варьировать, чтобы подобраться ближе к цели	Направление прицеливания определяется по отношению к другим игрокам
<b>ПЕРВАЯ КОМАНДА, КОТОРАЯ ЗАБЬЕТ МЯЧ В КАЖДОЙ ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ</b>	Мяч нужно точно направлять в сторону заданной цели	Чтобы удобно получить движущийся мяч, нужно менять скорость	Нужно следить за положением игроков других команд, чтобы избежать столкновений
<b>ДВА АКТИВНЫХ ИГРОКА НА КОМАНДУ</b>	Пасы позволяют продвигать партнеров по команде к цели	Сила паса зависит от положения партнера по команде	Игрок должен взаимодействовать с партнером перед передачей/получением мяча



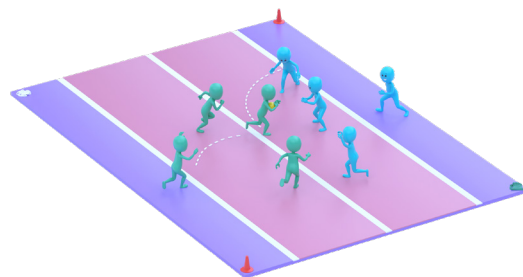
# КОНЕЧНАЯ ЗОНА 1

	ПРОСТРАНСТВО	УСИЛИЕ	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
<b>ПОСЛЕ ПЕРЕХВАТА ИЛИ ПОТЕРИ МЯЧА КОМАНДЫ МЕНЯЮТСЯ МЕСТАМИ</b>	Пространство ограничено из-за близкой расстановки защитников	Сила удара при пасах варьируется в зависимости от положения защитника и игрока своей команды	Игрок движется к партнеру по команде, чтобы получить пас
<b>ЦЕЛЕВОЙ ИГРОК В КОНЕЧНОЙ ЗОНЕ, КОТОРЫЙ ПРИМЕТ ПАС И НАБЕРЕТ ОЧКИ</b>	Движение к цели	Короткий резкий захват и передача мяча, чтобы обыграть соперника	Расположение защитника по отношению к целевому игроку
<b>БАЛЛЫ ЗА ПРОДУМАННЫЕ ПАСЫ</b>	Типы пасов выбираются, чтобы обойти соперника, например высокие или низкие	Усилие, прилагаемое при коротких быстрых пасах	Выбор паса в зависимости от положения игрока своей команды и соперников



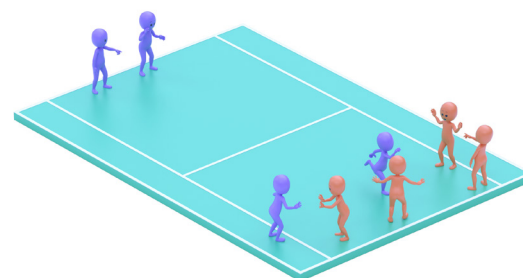
## КОНЕЧНАЯ ЗОНА 2

	<b>ПРОСТРАНСТВО</b>	<b>УСИЛИЕ</b>	<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ</b>
<b>БОНУСНЫЙ БАЛЛ ЗА УСПЕШНЫЙ МАНЕВР</b>	Умение покинуть зону взаимодействия с соперником	Для изменения направления требуется сильный толчок одной ногой	Атакующие распределяются, чтобы освободить пространство для игрока с мячом
<b>ОЧКОВАЯ ЗОНА ПЕРЕД КОЛЬЦОМ</b>	Меньше пространства вокруг зачетной зоны	Ложный пас, чтобы заставить защитника сместиться	Партнеры по команде двигаются вперед, обеспечивая поддержку тому, кто ведет мяч и давая возможности для броска
<b>ЦЕЛЕВОЙ ИГРОК В КОНЕЧНОЙ ЗОНЕ</b>	Меньше места для движения игроков перед конечной зоной	Типы пасов зависят от положения партнера по команде и защитника	Целевой игрок выбирает в конечной зоне такое положение, чтобы партнеру было проще выполнить бросок



## КАБАДДИ

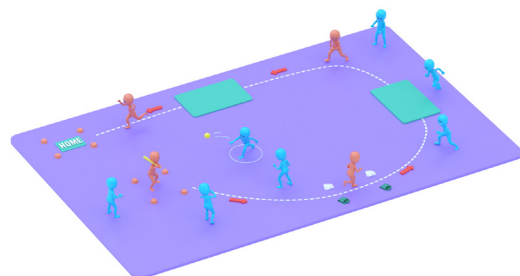
	<b>ПРОСТРАНСТВО</b>	<b>УСИЛИЕ</b>	<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ</b>
<b>ДВА АТАКУЮЩИХ ИГРОКА ОДНОВРЕМЕННО</b>	Защитники распределяются по зоне, чтобы ограничить возможности прохода для атакующих игроков	Атакующие игроки подстраиваются под скорость партнеров по команде, чтобы двигаться слаженно	Атакующие бегут в сторону защитников, отводя их от партнеров по команде
<b>3-СЕКУНДНАЯ ЗАМОРОЗКА</b> (защитники, которых запятали, не должны двигаться в течение 3 секунд)	Игроки стараются оставаться в недосягаемости для других	Быстрая смена направлений движения	При заморозке товарища по команде защитники адаптируют свои позиции
<b>ОБЕ КОМАНДЫ ОТПРАВЛЯЮТ АТАКУЮЩИХ ОДНОВРЕМЕННО</b>	Чтобы уходить от защитников, нужно использовать разные пути	В игре проверяется уровень выносливости, поскольку игроки постоянно в движении	Защитники разрабатывают командную стратегию блокировки, поскольку у них меньше игроков





## КРУГ ПО КОВРИКАМ

	<b>ПРОСТРАНСТВО</b>	<b>УСИЛИЕ</b>	<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ</b>
<b>ИГРА ПРЕКРАЩАЕТСЯ, ЕСЛИ МЯЧОМ ВЫБИТЫ ВСЕ ИГРОКИ</b>	Полевые игроки принимают решения о том, куда бежать, в зависимости от ситуации	Полевые игроки адаптируют скорость в зависимости от положения по отношению к мячу	Полевые игроки двигаются к принимающему
<b>ИГРА ПРЕКРАЩАЕТСЯ ПОСЛЕ ТРЕХ ПАСОВ БЕЗ БРОСКА МЯЧА БОУЛЕРУ</b>	Полевые игроки двигаются к принимающему, чтобы удобнее было делать пасы	Сила броска зависит от расстояния до принимающего	Игроки двигаются так, чтобы было удобно делать короткие и быстрые пасы
<b>ЦЕЛЕВЫЕ ОЧКОВЫЕ ЗОНЫ/ ВОРОТА</b> (ближние/ дальние/левые/ правые)	Вышибалы выбирают цель	Силу удара нужно менять, чтобы выбивать полевых игроков	Вышибалы выбирают направление удара в зависимости от позиции защитников



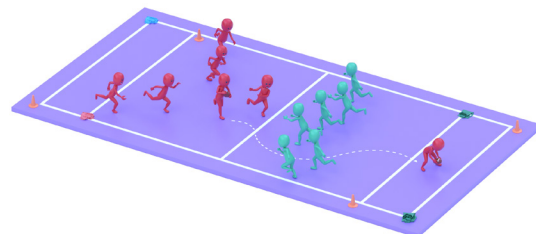
## ВЕСЕЛЫЕ СТАНЦИИ

	<b>ПРОСТРАНСТВО</b>	<b>УСИЛИЕ</b>	<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ</b>
<b>МАРКЕРЫ ОБОЗНАЧАЮТ ПОЛОЖЕНИЯ СТОП ПРИ ПРОХОДЕ ВОКРУГ КОНУСОВ</b>	Более эффективные проходы вокруг конусов	Эффективный перенос веса при смене направления	Меньше вероятность уронить конусы
<b>МЕНЬШЕЕ ВРЕМЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАЧ</b>	Нужно выбрать самый быстрый путь	Баланс между усилиями и эффективностью — нужно выбрать самую высокую скорость, сохранив контроль	Мяч следует держать близко к корпусу, чтобы сохранить контроль
<b>НЕЛЬЗЯ ОПУСКАТЬ МЯЧ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕКАТОВ ИЛИ ПРЫЖКОВ. ЕСЛИ МЯЧ КАСАЕТСЯ ПОЛА, КОМАНДА ТЕРЯЕТ БАЛЛЫ</b>	Мяч должен находиться на средней высоте при скоростном ведении и ниже при перекатах	Игрокам требуется больше усилий на выполнение задач и удержание мяча на высоте	Нужно держать мяч близко к корпусу, чтобы сохранить контроль



## ПЯТНАШКИ

	ПРОСТРАНСТВО	УСИЛИЕ	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
<b>ШИРОКИЕ ЗОНЫ С КАЖДОЙ СТОРОНЫ ПОЛЯ, БОНУСНЫЙ БАЛЛ ЗА ВБРОС МЯЧА В ШИРОКУЮ ЗОНУ И ВЫЛЕТ ИЗ НЕЕ</b>	Больше места для игроков	От игроков требуется повышенная выносливость для игры в большом пространстве	Атакующие находят место для получения мяча от игрока в широкой зоне
<b>БОНУСНЫЙ БАЛЛ ЗА УСПЕШНЫЙ МАНЕВР С ЦЕЛЮ НАПРАВИТЬ ЗАЩИТНИКА ПО НЕВЕРНОМУ ПУТИ</b>	В результате успешного маневра увеличивается свободное пространство для атакующего	Для смены направления нужно сильнее отталкиваться	Защитники выбирают лучшую позицию, чтобы сократить количество вариантов для атакующего
<b>ТРИ ПАСА ДО ТАЧДАУНА</b>	Игроки проходят разными путями для поддержки игрока с мячом	Чтобы держаться ближе к игроку с мячом, нужно делать резкие маневры с разным усилием	Атакующие выбирают позицию, чтобы помочь игроку с мячом



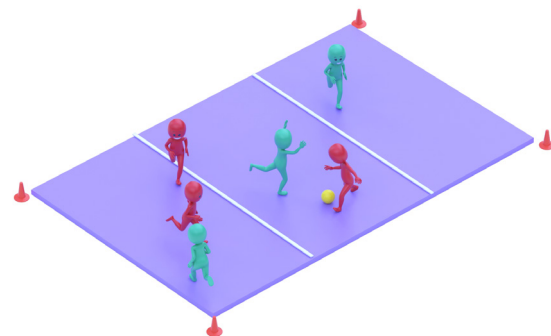
## КОСМИЧЕСКИЕ ЗАХВАТЧИКИ 1

	ПРОСТРАНСТВО	УСИЛИЕ	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
<b>ДВИЖЕНИЕ ИГРОКА К ЦЕЛЕВОЙ ЛИНИИ</b>	Игрок движется вперед к целевой линии	Для обхода защитника используются разные типы бросков	В зависимости от позиции защитника игрок решает, куда отдать пас
<b>ОДИН БАЛЛ ЗА 8 УСПЕШНЫХ ПАСОВ</b>	Игрок перемещается, чтобы получить мяч	Игрок меняет скорость в зависимости от позиции защитника	Игрок движется к партнеру, чтобы упростить передачу
<b>ХОЛОДНАЯ ЗАЩИТА</b> (защитник выступает в роли препятствия и не действует активно)	Игрок меняет высоту и траекторию пасов	Тип броска зависит от позиции защитника	Игрок движется в сторону партнера, чтобы принять пас



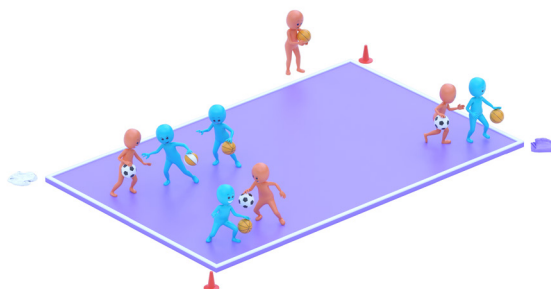
## КОСМИЧЕСКИЕ ЗАХВАТЧИКИ 2

	ПРОСТРАНСТВО	УСИЛИЕ	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
<b>ПЕРЕДАЧА С ПОМОЩЬЮ НОГ</b>	Мяч должен находиться на полу	Силу паса можно варьировать	После приема мяча нужно выбрать партнера по команде в лучшей позиции и сделать пас
<b>ЗАЩИТНИКИ МОГУТ ПЕРЕХОДИТЬ В СМЕЖНУЮ ТРЕТЬ ПОЛЯ</b>	Меньше пространства, короткие и быстрые пасы	Чтобы обойти соперников, нужно менять скорость	Партнер для передачи выбирается в зависимости от позиции защитников
<b>ПОСЛЕ ПЕРЕХВАТА МЯЧ ПЕРЕХОДИТ К ДРУГОЙ КОМАНДЕ</b>	Траектория движения зависит от позиций защитников и партнеров. (Нужно двигаться к своим и уходить от защитников.)	Быстрые передачи	Чтобы перехватить пас, нужно держаться ближе к принимающему



## КОСМИЧЕСКИЕ ЗАХВАТЧИКИ 3

	ПРОСТРАНСТВО	УСИЛИЕ	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
<b>УМЕНЬШЕННОЕ ИГРОВОЕ ПОЛЕ</b>	Меньше пространства для ухода от защитников	Ведите мяч ниже и часто меняйте положение тела, чтобы защитить мяч	Игра ближе к соперникам и партнерам по команде
<b>ЧИСЛЕННОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО ОДНОЙ КОМАНДЫ</b>	Меньшая команда будет действовать более оборонительно, давая большей команде больше пространства для проведения атак	Создавайте ситуации «2 против 1» и старайтесь атаковать игроков с разных сторон	Больше возможностей для создания ситуаций «2 против 1»
<b>ИГРОКАМ РАЗРЕШЕНО ВОЗВРАЩАТЬСЯ ПОСЛЕ ВЫБЫВАНИЯ</b>	При выбивании игрока пространство освобождается лишь на некоторое время	Команде, у которой есть численное преимущество, следует стараться проводить атаки до возвращения выбитых игроков	Нужно следить за возвращающимися игроками, поскольку игра всегда проходит в формате «4 на 4»



# КВАДРОБОЛ

	<b>ПРОСТРАНСТВО</b>	<b>УСИЛИЕ</b>	<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ</b>
<b>ОТСКОК И БРОСОК. ЕСЛИ ИГРОК ДЕЛАЕТ БРОСОК И ПРИНИМАЕТ МЯЧ ОБРАТНО ПОСЛЕ ОТСКОКА ОТ СКАМЬИ, ОН МОЖЕТ СДЕЛАТЬ БРОСОК ЕЩЕ РАЗ. ИГРА ДЛИТСЯ 1 МИНУТУ. БОКОВЫЕ ИГРОКИ ВЕДУТ СЧЕТ. МЯЧ ПРОКАТЫВАЕТСЯ ПОВТОРНО</b>	Меньше места рядом с целевыми областями, так как защитник и атакующий игрок двигаются, чтобы поймать мяч после отскока	Силу броска нужно менять, чтобы получить мяч после отскока	Задача — попасть в цель под определенным углом для отскока
<b>1 МЯЧ, ЧЕТЫРЕ КОМАНДЫ. ИГРОКИ МОГУТ БИТЬ В ЛЮБУЮ ЦЕЛЬ. ПОБЕЖДАЕТ КОМАНДА, КОТОРАЯ ПОПАДЕТ В ЛЮБУЮ ИЗ ЦЕЛЕЙ ПЕРВОЙ. ДАЛЬШЕ ИГРА НАЧИНАЕТСЯ ЗАНОВО</b>	Меньше места для получения мяча, поскольку за обладание мячом сражаются четыре игрока	Для сохранения мяча требуются короткие и резкие, но постоянные усилия	Нужно держаться спиной к соперникам, чтобы защитить мяч
<b>ПОТЕРЯ БАЛЛА РАВНА ПОЛУЧЕНИЮ ИГРОКА. ЕСЛИ КОМАНДА ЗАБИВАЕТ, ДРУГИЕ КОМАНДЫ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИГРОКА В ЭТОЙ ЗОНЕ ДЛЯ СЛЕДУЮЩЕГО РОЗЫГРЫША. МАКСИМУМ ДВА ИГРОКА НА КОМАНДУ</b>	Пространство становится меньше из-за большего количества игроков в этой области	Забивающему игроку нужно больше усилий, поскольку количество защитников увеличивается	Нужно оценивать положение своих игроков по отношению к соперникам и цели и лишь потом решать, делать пас или бросок



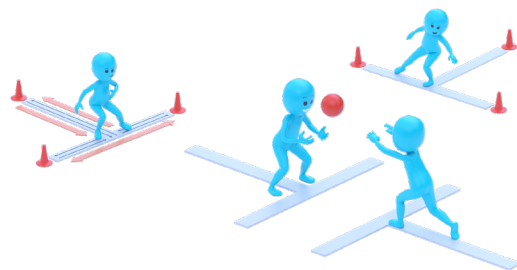
# РЕЙД

	<b>ПРОСТРАНСТВО</b>	<b>УСИЛИЕ</b>	<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ</b>
<b>ВВОДИТСЯ ЗАЩИТНИК, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ПЯТНАТЬ ИГРОКОВ. ЗАПЯТНАННЫЕ НЕ МОГУ ВЗЯТЬ ИЛИ ВЕРНУТЬ СНАРЯЖЕНИЕ</b>	Нужно выбирать траекторию, чтобы уходить от защитников	Нужно сильно отталкиваться, чтобы уклоняться	Момент для рывка выбирается в зависимости от положения защитника
<b>ВОЗЬМИ ПРЕДМЕТ, ЗАТЕМ ПРОБЕГИ КРУГ. КОСНИСЬ ДРУГОГО ИГРОКА, ОН ДОЛЖЕН ВЕРНУТЬ ПРЕДМЕТ К ЦЕНТРАЛЬНОМУ КОЛЬЦУ</b>	Нужно быстро менять уровень, чтобы поднять и положить снаряжение	Нужно ускориться, чтобы запятнать игрока	Скорость зависит от позиций соперников
<b>МЕНЯЙ ТИП ЛОКОМОЦИИ (ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ, ЗИГЗАГОМ)</b>	Время, необходимое для преодоления расстояния	Для применения различных навыков локомоции требуется выносливость	Скорость зависит от расстояния до колец



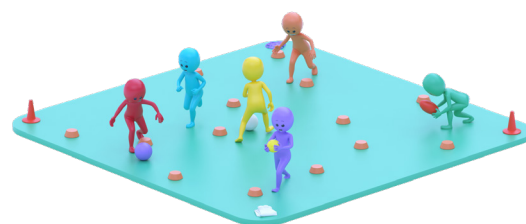
## ВРЕМЯ «Т»

	ПРОСТРАНСТВО	УСИЛИЕ	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
<b>СОРЕВНОВАНИЕ НА ПЯТЬ УДАРОВ.</b> (Лидер отбивает на барабане/бубне разный ритм) <b>У КОМАНДЫ 5 УДАРОВ ОТ СТАРТА ДО КАЖДОГО КОНУСА, ЗАДАЧА — ПОЛУЧИТЬ ПРЕДМЕТ, НАХОДЯСЯ У ВЕРХНЕЙ ПЕРЕКЛАДИНЫ БУКВЫ Т.</b>	Размер буквы Т можно менять	Скорость можно менять, чтобы прибыть в точку вовремя и в соответствии с ритмом	Мяч нужно поймать у верхней перекладины Т на пятом ударе
<b>ВОЗЬМИ ПРЕДМЕТ У ВЕРХНЕЙ ПЕРЕКЛАДИНЫ Т</b> (от подающего или игрока на другой букве Т)	Объект можно ловить на разных уровнях	Скорость можно менять, чтобы получить объект у верхней перекладины Т	Нужно подсказывать партнеру, в какой точке хочешь получить предмет
<b>ЗЕРКАЛЬНО ПОВТОРЯЙ ДВИЖЕНИЯ ПАРТНЕРА</b>	Можно использовать буквы Т разного размера	Скорость можно менять, чтобы прийти к верхней перекладине буквы Т одновременно	Нужно двигаться в направлении, указанном партнером



## ВОРОТА

	ПРОСТРАНСТВО	УСИЛИЕ	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
<b>ОГРАНИЧЕНИЕ ПО ВРЕМЕНИ: 1 МИНУТА</b>	Нужно эффективно использовать пространство и перемещаться в разных направлениях. (Для изменения направления у ворот, расположенных близко друг к другу, требуется быстро отталкиваться одной ногой)	Скорость меняется в зависимости от расстояния до ворот	При планировании прохода через конусы учитываются позиции других игроков
<b>ВЕДИ ЗА СОБОЙ/ СЛЕДУЙ ЗА ПАРТНЕРОМ. ВЕДУЩИЙ ИГРОК ДЕРЖИТ МЯЧ, ПРОХОДИТ ЧЕРЕЗ ВОРОТА, ОСТАНАВЛИВАЕТ МЯЧ, ПЕРЕДАЕТ ЕГО ПАРТНЕРУ, КОТОРЫЙ СТАНОВИТСЯ ВЕДУЩИМ</b>	Предмет нужно держать близко к корпусу, чтобы сохранять контроль над ним	Сила паса зависит от положения партнера	Во время ведения мяча нужно сохранять дистанцию с партнером
<b>ПРИ ПРОХОДЕ ЧЕРЕЗ ВОРОТА ВЗАИМОДЕЙСТВУЙ С ПАРТНЕРОМ. ДОБАВЬ ДВУХ ЗАЩИТНИКОВ, КОТОРЫЕ БУДУТ ПЫТАТЬСЯ ПЕРЕХВАТИТЬ МЯЧ</b>	Путь прохода через ворота нужно менять, выбирая те ворота, до которых легко добраться без встречи с защитником. Игрок должен осмотреть, принять решение, пройти через ворота, двигаться дальше	Скорость при проходе через ворота зависит от положения защитников	Нужно оценивать позицию защитника и показывать партнеру, где ты хочешь получить мяч





# КРИТЕРИИ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ



**В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ ПРИВОДЯТСЯ КРИТЕРИИ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ВСЕГО ТЕЛА ДЛЯ КАЖДОЙ ИГРЫ. ЭТО ДОПОЛНЕНИЕ К ОЦЕНКЕ ПО ЧАСТЯМ ТЕЛА, УКАЗАННЫМ НА КАРТЕ.**



# УГЛОБОЛ

	1 НАВЫК ФОРМИРУЕТСЯ	2 НАВЫК РАЗВИВАЕТСЯ	3 НАВЫК СФОРМИРОВАН	4 ИГРОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ СОЧЕТАЮТСЯ С УВЕРЕННОСТЬЮ ДВИЖЕНИЙ И КОНТРОЛЕМ	5 ЗАДАНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТОЧНО И БЫСТРО
<b>ОПИСАНИЕ</b>	ТРУДНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВЫХ И/ИЛИ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ	НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИГРОВЫХ И СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ ТРЕБУЮТ РАЗВИТИЯ	УСПЕШНО ПРИМЕНЯЕТ КАК ИГРОВЫЕ, ТАК И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ		
<b>ВЗГЛЯД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Не смотрит на мяч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит на мяч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит на мяч и других игроков</li> </ul>		
<b>РУКИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Минимальный замах и неполная траектория подающей руки</li> <li>В основном вдоль тела</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Подающая рука частично отводится назад, затем идет вперед для броска</li> <li>Противоположная рука вытянута для равновесия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Подающая рука полностью уводится назад, а затем идет вперед для броска</li> <li>Противоположная рука вытянута и поднята для равновесия</li> </ul>		
<b>НОГИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Колени не согнуты</li> <li>Не делает шаг в направлении движения мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Колени частично согнуты</li> <li>Немного переносит вес вперед, одна нога может быть выставлена вперед</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Колени согнуты под углом 90 градусов</li> <li>Переносит вес вперед и делает шаг ногой, противоположной подающей руке</li> </ul>		
<b>КОРПУС</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Корпус направлен в сторону цели с минимальным разворотом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Частично поворачивает корпус при броске</li> <li>Иногда корпус находится близко к полу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>При броске поворачивает корпус назад, а затем вперед</li> <li>Корпус находится близко к полу</li> </ul>		

# ЗАЧЕТНАЯ ЗОНА 1

	1 НАВЫК ФОРМИРУЕТСЯ	2 НАВЫК РАЗВИВАЕТСЯ	3 НАВЫК СФОРМИРОВАН	4 ИГРОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ СОЧЕТАЮТСЯ С УВЕРЕННОСТЬЮ ДВИЖЕНИЙ И КОНТРОЛЕМ	5 ЗАДАНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТОЧНО И БЫСТРО
<b>ОПИСАНИЕ</b>	ТРУДНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВЫХ И/ИЛИ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ	НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИГРОВЫХ И СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ ТРЕБУЮТ РАЗВИТИЯ	УСПЕШНО ПРИМЕНЯЕТ КАК ИГРОВЫЕ, ТАК И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ		
<b>ВЗГЛЯД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Не смотрит на мяч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит на мяч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит на мяч и других игроков</li> </ul>		
<b>РУКИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вдоль корпуса</li> <li>Локти не согнуты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Перед корпусом</li> <li>Локти частично согнуты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Подняты вверх перед корпусом</li> <li>Локти согнуты</li> </ul>		
<b>НОГИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Согнуто одно колено, либо угол сгиба минимальный</li> <li>Стопы развернуты для движения в другом направлении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Колени частично согнуты</li> <li>Делает шаг в другом направлении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Колени согнуты</li> <li>Толкается одной ногой от другой ноги для движения в противоположном направлении</li> </ul>		
<b>КОРПУС</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сохраняет вертикальное положение</li> <li>Не поворачивает корпус</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Легкий наклон вперед</li> <li>Поворачивает корпус в направлении к мячу во время полета</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Наклонен вперед</li> <li>Поворачивает корпус в направлении к мячу во время полета и далее</li> </ul>		

## ЗАЧЕТНАЯ ЗОНА 2

	1 НАВЫК ФОРМИРУЕТСЯ	2 НАВЫК РАЗВИВАЕТСЯ	3 НАВЫК СФОРМИРОВАН	4 ИГРОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ СОЧЕТАЮТСЯ С УВЕРЕННОСТЬЮ ДВИЖЕНИЙ И КОНТРОЛЕМ	5 ЗАДАНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТОЧНО И БЫСТРО
<b>ОПИСАНИЕ</b>	ТРУДНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВЫХ ИЛИ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ	НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИГРОВЫХ И СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ ТРЕБУЮТ РАЗВИТИЯ	УСПЕШНО ПРИМЕНЯЕТ КАК ИГРОВЫЕ, ТАК И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ		
<b>ВЗГЛЯД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит в направлении движения тела</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит в направлении маневра, затем в направлении движения тела</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит в направлении маневра</li> </ul>		
<b>РУКИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Держит мяч двумя руками перед корпусом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Держит мяч одной рукой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Держит мяч перед корпусом одной рукой</li> </ul>		
<b>НОГИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Стопы развернуты для движения в другом направлении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Шаг для поворота в противоположном направлении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Переход от внешней стороны стопы к внутренней для движения в противоположном направлении</li> </ul>		
<b>КОРПУС</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сохраняет вертикальное положение</li> <li>Нет движения корпуса в направлении маневра или движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Наклон вперед</li> <li>Корпус движется вперед в направлении движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Легкий наклон вперед</li> <li>Корпус движется в направлении маневра, а затем в направлении движения</li> </ul>		

## ВОРОТА

	1 НАВЫК ФОРМИРУЕТСЯ	2 НАВЫК РАЗВИВАЕТСЯ	3 НАВЫК СФОРМИРОВАН	4 ИГРОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ СОЧЕТАЮТСЯ С УВЕРЕННОСТЬЮ ДВИЖЕНИЙ И КОНТРОЛЕМ	5 ЗАДАНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТОЧНО И БЫСТРО
<b>ОПИСАНИЕ</b>	ТРУДНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВЫХ ИЛИ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ	НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИГРОВЫХ И СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ ТРЕБУЮТ РАЗВИТИЯ	УСПЕШНО ПРИМЕНЯЕТ КАК ИГРОВЫЕ, ТАК И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ		
<b>ВЗГЛЯД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит вниз</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит по большей части вниз или в направлении движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит в направлении движения</li> </ul>		
<b>РУКИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Руки прямые</li> <li>Не делает замах рукой, противоположной ноге</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Минимальный изгиб руки</li> <li>Неполный замах рукой, противоположной ноге</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Руки согнуты примерно на 90 градусов</li> <li>Полный замах рукой, противоположной ноге (правая нога ведущая/ левая рука ведущая)</li> </ul>		
<b>НОГИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Низкий подъем пятки при замахе после броска</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пятки ниже колена при замахе после броска</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пятки прижаты к ягодицам при замахе после броска</li> </ul>		
<b>КОРПУС</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>В вертикальном положении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Наклонен вперед</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Слегка наклонен вперед</li> </ul>		

# КАБАДДИ

	1 НАВЫК ФОРМИРУЕТСЯ	2 НАВЫК РАЗВИВАЕТСЯ	3 НАВЫК СФОРМИРОВАН	4 ИГРОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ СОЧЕТАЮТСЯ С УВЕРЕННОСТЬЮ ДВИЖЕНИЙ И КОНТРОЛЕМ	5 ЗАДАНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТОЧНО И БЫСТРО
<b>ОПИСАНИЕ</b>	ТРУДНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВЫХ ИЛИ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ	НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИГРОВЫХ И СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ ТРЕБУЮТ РАЗВИТИЯ	УСПЕШНО ПРИМЕНЯЕТ КАК ИГРОВЫЕ, ТАК И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ		
<b>ВЗГЛЯД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Не смотрит на целевого игрока</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Иногда смотрит на целевого игрока</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Всегда смотрит на целевого игрока</li> </ul>		
<b>РУКИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вдоль корпуса</li> <li>Передняя рука не касается целевого игрока</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Подняты вверх и вытянуты по сторонам</li> <li>Передняя рука касается целевого игрока</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обе руки подняты вверх и вытянуты вперед</li> <li>Передняя рука касается целевого игрока, вторая рука вытянута за корпусом</li> </ul>		
<b>НОГИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Колени лишь слегка согнуты</li> <li>Не отталкивается ногой при смене направления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оба колена согнуты</li> <li>При отталкивании для движения в противоположном направлении задняя нога вытянута не полностью</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Стоящая спереди нога согнута, другая нога прямая</li> <li>При отталкивании для движения в противоположном направлении задняя нога вытянута полностью</li> </ul>		
<b>КОРПУС</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вертикально или с поворотом в сторону</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Легкий наклон вперед</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Наклон вперед, грудь близко к переднему колену</li> </ul>		

# КРУГ ПО КОВРИКАМ

	1 НАВЫК ФОРМИРУЕТСЯ	2 НАВЫК РАЗВИВАЕТСЯ	3 НАВЫК СФОРМИРОВАН	4 ИГРОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ СОЧЕТАЮТСЯ С УВЕРЕННОСТЬЮ ДВИЖЕНИЙ И КОНТРОЛЕМ	5 ЗАДАНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТОЧНО И БЫСТРО
<b>ОПИСАНИЕ</b>	ТРУДНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВЫХ ИЛИ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ	НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИГРОВЫХ И СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ ТРЕБУЮТ РАЗВИТИЯ	УСПЕШНО ПРИМЕНЯЕТ КАК ИГРОВЫЕ, ТАК И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ		
<b>ВЗГЛЯД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Не смотрит на мяч или на цель</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит на мяч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит на мяч и на цель</li> </ul>		
<b>РУКИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Нет замаха назад подающей рукой за корпусом</li> <li>Подающая рука проходит внизу</li> <li>Свободная рука вдоль корпуса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Замах подающей кисти за корпусом во время замаха назад</li> <li>Подающая рука идет вперед вслед за мячом</li> <li>Свободная рука вытянута вверх или в сторону</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Замах подающей кистью и рукой за корпусом во время замаха назад</li> <li>Подающая рука продолжает движение в направлении цели</li> <li>Свободная рука поднята вверх и указывает в направлении цели</li> </ul>		
<b>НОГИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Прямые ноги при приеме мяча</li> <li>Не делает шаг к цели во время броска</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ноги частично согнуты при приеме мяча</li> <li>При броске делает шаг вперед ногой со стороны подающей руки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>При приеме мяча ноги согнуты под углом 90 градусов</li> <li>При броске делает шаг вперед ногой, противоположной подающей руке</li> </ul>		
<b>КОРПУС</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Во время броска не поворачивает корпус назад</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Во время броска частично поворачивает корпус назад</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Во время броска поворачивает корпус назад, чтобы тело было направлено в сторону цели</li> </ul>		

# ВЕСЕЛЫЕ СТАНЦИИ ПО КРУГУ

	1 НАВЫК ФОРМИРУЕТСЯ	2 НАВЫК РАЗВИВАЕТСЯ	3 НАВЫК СФОРМИРОВАН	4 ИГРОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ СОЧЕТАЮТСЯ С УВЕРЕННОСТЬЮ ДВИЖЕНИЙ И КОНТРОЛЕМ	5 ЗАДАНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТОЧНО И БЫСТРО
<b>ОПИСАНИЕ</b>	ТРУДНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВЫХ И/ИЛИ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ	НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИГРОВЫХ И СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ ТРЕБУЮТ РАЗВИТИЯ	УСПЕШНО ПРИМЕНЯЕТ КАК ИГРОВЫЕ, ТАК И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ		
<b>ВЗГЛЯД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит на мяч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит на мяч и в направлении движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит в направлении движения</li> </ul>		
<b>РУКИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ударяет по мячу кистью с выпрямленной рукой</li> <li>Выполняет ведение мяча ведущей рукой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бросает мяч с частичным изгибом руки</li> <li>Выполняет ведение мяча любой рукой, но отдает предпочтение одной из них</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сгибает руку при приеме мяча и выпрямляет вперед при броске</li> <li>Одинаково хорошо владеет обеими руками</li> </ul>		
<b>НОГИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Прямые</li> <li>Бежит вокруг конусов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Частично согнуты</li> <li>Переносит вес в сторону при обходе конусов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изгиб</li> <li>Переход от внешней стороны стопы к внутренней при обходе конусов</li> </ul>		
<b>КОРПУС</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Корпус повернут</li> <li>Корпус в вертикальном положении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Корпус повернут</li> <li>Частичный наклон вперед</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Минимальные движения корпусом</li> <li>Частичный наклон вперед</li> </ul>		

# РЕЙД

	1 НАВЫК ФОРМИРУЕТСЯ	2 НАВЫК РАЗВИВАЕТСЯ	3 НАВЫК СФОРМИРОВАН	4 ИГРОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ СОЧЕТАЮТСЯ С УВЕРЕННОСТЬЮ ДВИЖЕНИЙ И КОНТРОЛЕМ	5 ЗАДАНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТОЧНО И БЫСТРО
<b>ОПИСАНИЕ</b>	ТРУДНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВЫХ И/ИЛИ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ	НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИГРОВЫХ И СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ ТРЕБУЮТ РАЗВИТИЯ	УСПЕШНО ПРИМЕНЯЕТ КАК ИГРОВЫЕ, ТАК И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ		
<b>ВЗГЛЯД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит вниз</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит, в основном, вниз или в направлении движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит в направлении движения</li> </ul>		
<b>РУКИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Руки прямые</li> <li>Не делает замах рукой, противоположной ноге</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Минимальный изгиб руки</li> <li>Неполный замах рукой, противоположной ноге</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Руки согнуты примерно на 90 градусов</li> <li>Полный замах рукой, противоположной ноге (правая нога ведущая/ левая рука ведущая)</li> </ul>		
<b>НОГИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Низкий подъем пятки при замахе после броска</li> <li>Ведущая нога выпрямлена при отрыве от пола</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пятки ниже колена при замахе после броска</li> <li>Ведущая нога почти прямая при отрыве от пола</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пятки прижаты к ягодицам при замахе после броска</li> <li>Вытягивает ведущую ногу при отрыве от пола</li> </ul>		
<b>КОРПУС</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>В вертикальном положении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Наклонен вперед</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Слегка наклонен вперед</li> </ul>		

# КВАДРОБОЛ

1	1 НАВЫК ФОРМИРУЕТСЯ	2 НАВЫК РАЗВИВАЕТСЯ	3 НАВЫК СФОРМИРОВАН	4 ИГРОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ СОЧЕТАЮТСЯ С УВЕРЕННОСТЬЮ ДВИЖЕНИЙ И КОНТРОЛЕМ	5 ЗАДАНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТОЧНО И БЫСТРО
<b>ОПИСАНИЕ</b>	ТРУДНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВЫХ И/ИЛИ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ	НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИГРОВЫХ И СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ ТРЕБУЮТ РАЗВИТИЯ	УСПЕШНО ПРИМЕНЯЕТ КАК ИГРОВЫЕ, ТАК И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ		
<b>ВЗГЛЯД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Не смотрит на мяч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит на мяч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит на других игроков и на мяч</li> </ul>		
<b>РУКИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Рука остается прямой во время движения</li> <li>При движении мяч находится на расстоянии от корпуса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>При движении рука частично согнута</li> <li>При движении мяч находится близко к корпусу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>При движении рука согнута на 90 градусов</li> <li>Мяч прижат к корпусу</li> </ul>		
<b>НОГИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Колени не согнуты</li> <li>Ограниченные движения стопой при движении назад</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Колени согнуты</li> <li>Делает шаг в направлении мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>При движении рука согнута на 90 градусов</li> <li>Мяч прижат к корпусу</li> </ul>		
<b>КОРПУС</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Не поворачивает корпус</li> <li>Корпус не направлен в сторону движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Корпус повернут в направлении движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Корпус повернут и наклонен вперед в направлении движения</li> </ul>		

# КОСМИЧЕСКИЕ ЗАХВАТЧИКИ 1 (2 НА 1)

1	1 НАВЫК ФОРМИРУЕТСЯ	2 НАВЫК РАЗВИВАЕТСЯ	3 НАВЫК СФОРМИРОВАН	4 ИГРОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ СОЧЕТАЮТСЯ С УВЕРЕННОСТЬЮ ДВИЖЕНИЙ И КОНТРОЛЕМ	5 ЗАДАНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТОЧНО И БЫСТРО
<b>ОПИСАНИЕ</b>	ТРУДНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВЫХ И/ИЛИ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ	НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИГРОВЫХ И СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ ТРЕБУЮТ РАЗВИТИЯ	УСПЕШНО ПРИМЕНЯЕТ КАК ИГРОВЫЕ, ТАК И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ		
<b>ВЗГЛЯД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Не смотрит на мяч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит на мяч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит на мяч и других игроков</li> </ul>		
<b>РУКИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вдоль корпуса, но не готовы к приему мяча</li> <li>Ловит мяч руками и корпусом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вытянуты перед корпусом для приема мяча</li> <li>Ловит мяч только руками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вытянуты вверх перед корпусом для приема мяча</li> <li>Ловит мяч руками только перед корпусом</li> </ul>		
<b>НОГИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Не делает шаг в направлении движения мяча</li> <li>После приема мяча ступни прижаты к полу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Стопы выровнены по траектории мяча</li> <li>Стопы поворачиваются в направлении бросающего игрока</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Делает шаг в направлении движения мяча</li> <li>Делает шаг в направлении бросающего игрока</li> </ul>		
<b>КОРПУС</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Не поворачивается в направлении движения мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Частично поворачивает корпус в направлении к траектории мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Поворачивает и наклоняет корпус вперед к траектории полета мяча</li> </ul>		



# КОСМИЧЕСКИЕ ЗАХВАТЧИКИ 2 (3 НА 2)

	1 НАВЫК ФОРМИРУЕТСЯ	2 НАВЫК РАЗВИВАЕТСЯ	3 НАВЫК СФОРМИРОВАН	4 ИГРОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ СОЧЕТАЮТСЯ С УВЕРЕННОСТЬЮ ДВИЖЕНИЙ И КОНТРОЛЕМ	5 ЗАДАНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТОЧНО И БЫСТРО
<b>ОПИСАНИЕ</b>	ТРУДНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВЫХ ИЛИ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ	НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИГРОВЫХ И СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ ТРЕБУЮТ РАЗВИТИЯ	УСПЕШНО ПРИМЕНЯЕТ КАК ИГРОВЫЕ, ТАК И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ		
<b>ВЗГЛЯД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Не следит за мячом</li> <li>Взгляд за мячом в точке контакта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Взгляд вверх перед точкой контакта</li> <li>Взгляд над мячом, смотрит вперед в точку контакта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сфокусирован на мяче в точке контакта</li> <li>Взгляд над мячом в точке контакта</li> </ul>		
<b>РУКИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Не вытянуты в стороны</li> <li>Не делает замах при броске</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вытянуты в стороны вниз</li> <li>Минимальный замах рукой при броске</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вытянуты на уровне плеч в точке контакта</li> <li>Рука со стороны подающей ноги находится внизу и выполняет замах в точке контакта</li> </ul>		
<b>НОГИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бежит прямо на мяч</li> <li>Стопы не направлены к мячу</li> <li>Подающая нога не продолжает движение в направлении цели</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бежит под минимальным углом к мячу</li> <li>Противоположная подающей нога направлена в сторону от мяча</li> <li>Минимальный изгиб колена во время замаха</li> <li>Минимальное движение подающей ногой в направлении цели после броска</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бежит под углом 45 градусов к мячу</li> <li>Противоположная подающей нога направлена в сторону мяча</li> <li>Колени согнуты во время замаха</li> <li>Подающая нога продолжает движение в направлении цели</li> </ul>		
<b>КОРПУС</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вертикально или отклонен назад в точке контакта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Наклон в направлении цели в точке контакта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Наклон вперед в направлении цели в точке контакта</li> </ul>		

# КОСМИЧЕСКИЕ ЗАХВАТЧИКИ 3 (4 НА 4)

	1 НАВЫК ФОРМИРУЕТСЯ	2 НАВЫК РАЗВИВАЕТСЯ	3 НАВЫК СФОРМИРОВАН	4 ИГРОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ СОЧЕТАЮТСЯ С УВЕРЕННОСТЬЮ ДВИЖЕНИЙ И КОНТРОЛЕМ	5 ЗАДАНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТОЧНО И БЫСТРО
<b>ОПИСАНИЕ</b>	ТРУДНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВЫХ ИЛИ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ	НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИГРОВЫХ И СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ ТРЕБУЮТ РАЗВИТИЯ	УСПЕШНО ПРИМЕНЯЕТ КАК ИГРОВЫЕ, ТАК И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ		
<b>ГЛАЗА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит на мяч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит на мяч и других игроков</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит на других игроков</li> </ul>		
<b>РУКИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ударяет по мячу выпрямленной рукой</li> <li>Другая рука вдоль корпуса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бросает мяч с частичным изгибом руки</li> <li>Другая рука вытянута в сторону</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сгибает руку при приеме мяча и выпрямляет вперед при броске</li> <li>Другая рука вытянута в сторону для защиты мяча от соперника</li> </ul>		
<b>НОГИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Прямые</li> <li>Не использует переднюю ногу для защиты мяча от соперника</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Частично согнуты</li> <li>Использует переднюю ногу для защиты мяча от соперника</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изгиб</li> <li>Постоянно использует переднюю ногу для защиты мяча от соперника</li> </ul>		
<b>КОРПУС</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Корпус в вертикальном положении</li> <li>Не использует корпус для защиты мяча от соперника</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Частичный наклон вперед, не над мячом</li> <li>Использует корпус для защиты мяча от соперника</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Наклон вперед над мячом</li> <li>Постоянно использует корпус для защиты мяча от соперника</li> </ul>		

# ПЯТНАШКИ

	1 НАВЫК ФОРМИРУЕТСЯ	2 НАВЫК РАЗВИВАЕТСЯ	3 НАВЫК СФОРМИРОВАН	4 ИГРОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ СОЧЕТАЮТСЯ С УВЕРЕННОСТЬЮ ДВИЖЕНИЙ И КОНТРОЛЕМ	5 ЗАДАНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТОЧНО И БЫСТРО
<b>ОПИСАНИЕ</b>	ТРУДНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВЫХ ИЛИ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ	НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИГРОВЫХ И СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ ТРЕБУЮТ РАЗВИТИЯ	УСПЕШНО ПРИМЕНЯЕТ КАК ИГРОВЫЕ, ТАК И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ		
<b>ВЗГЛЯД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Не смотрит на мяч или на подающего</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит на мяч или на других игроков</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит на мяч в руках</li> </ul>		
<b>РУКИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Руки вдоль корпуса при приеме мяча</li> <li>Не переносит мяч двумя руками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Руки вытянуты перед корпусом для приема мяча</li> <li>Переносит мяч двумя руками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Руки вытянуты вверх перед корпусом для приема мяча</li> <li>Переносит мяч двумя руками рядом близко к корпусу</li> </ul>		
<b>НОГИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ступни прижаты к полу при приеме мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Делает шаг в направлении движения мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Делает шаг в направлении движения мяча и продолжает движение вперед</li> </ul>		
<b>КОРПУС</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Не поворачивает корпус в сторону полета мяча</li> <li>При пробежке с мячом корпус держит вертикально</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Наклоняет корпус в направлении траектории полета мяча</li> <li>При пробежке с мячом наклоняет корпус вперед</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Слегка наклоняется в сторону подающего игрока и делает движение в направлении траектории полета мяча</li> <li>При пробежке с мячом слегка наклоняется вперед</li> </ul>		

# ВРЕМЯ «Т»

	1 НАВЫК ФОРМИРУЕТСЯ	2 НАВЫК РАЗВИВАЕТСЯ	3 НАВЫК СФОРМИРОВАН	4 ИГРОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ СОЧЕТАЮТСЯ С УВЕРЕННОСТЬЮ ДВИЖЕНИЙ И КОНТРОЛЕМ	5 ЗАДАНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТОЧНО И БЫСТРО
<b>ОПИСАНИЕ</b>	ТРУДНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВЫХ ИЛИ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ	НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИГРОВЫХ И СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ ТРЕБУЮТ РАЗВИТИЯ	УСПЕШНО ПРИМЕНЯЕТ КАК ИГРОВЫЕ, ТАК И СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ		
<b>ВЗГЛЯД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит вниз или в сторону по верхней перекладине буквы Т</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит вперед и иногда в сторону</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смотрит вперед</li> </ul>		
<b>РУКИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Опущены вдоль корпуса</li> <li>Обе руки тянутся к цели</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вытянуты вверх у корпуса</li> <li>Ведущая рука тянется к цели</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Согнуты и вытянуты перед телом</li> <li>Передняя рука тянется к цели, вторая рука поднята вверх</li> </ul>		
<b>НОГИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ноги прямые</li> <li>Стопы близко друг к другу в выпаде</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оба колена согнуты</li> <li>Стопы расставлены в выпаде</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ведущая нога согнута в колене, задняя нога прямая в выпаде</li> <li>При отталкивании для движения в противоположном направлении задняя нога вытянута полностью</li> </ul>		
<b>КОРПУС</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Корпус повернут</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Плечи направлены вперед</li> <li>Грудная клетка опущена</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Плечи направлены вперед</li> <li>Грудная клетка поднята</li> </ul>		

Movement for Sport  
**PLAYkit**

Made  
to Play



YOUTH  
SPORT  
TRUST