

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ гимназии №168 /С. А. Лебедева Приказ № 94-1/0 от «31» августа 2016 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР /Н. О. Самосюк «29» августа 2016 г.
РАССМОТРЕНО На заседании МО Естественно-математического цикла Протокол № 1 от 26 августа 2016 г. Руководитель МО /Е. В. Кирюшкина	ПРИНЯТО решением педагогического совета протокола №1 от 31 августа 2016 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительное направление

«Подвижные игры с элементами игры в баскетбол»

5 класс

2016-2017 учебный год

Ф. И.О. учителя
Л. С. Колчанова
первая категория

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2016

Пояснительная записка.

Программа составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России(2009г). - М.: Просвещение, 2010;
3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. - М.: Просвещение, 2010;
4. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ гимназии №168
5. Учебного плана внеурочной деятельности ГБОУ гимназии №168
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993.
7. В.И.Лях, А.А. Зданевич /Физическая культура 5-6 классы. - М.: Издательство «Просвещение», 2012.

Учитывая потребности детей и родителей, появилась необходимость в дополнительных занятиях лечебной физической культурой. Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В

игре преодолеваются трудности, даётся выход энергии. Элемент соревнования пробуждает смекалку, нацеливает на творчество. В первую очередь, преследуются цель научить детей учиться. Формируются нормы поведения, развитие социальных способностей и умений.

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

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года)
- большая загруженность статическими занятиями
- желание реализовать себя в движении
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным
- Коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку;
- преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.);
- активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания в тесной взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой.

Система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для реализации и развития положительных свойств личности каждого ребенка, как физических, так и духовных.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо обратить внимание на такие важные направления своей деятельности, как физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребности и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания

высокого уровня физической и умственной работоспособности при самостоятельных занятиях. Особенности физической культуры в начальной школе является знакомство с основными понятиями физической культуры и овладение доступными играми и упражнениями оздоровительной и общеразвивающей направленности. Очень важно заинтересовать ребенка, ввести его в мир увлекательной, разнообразной и интересной физической культуры и показать ее значение, как для жизни и отдыха, так и для здоровья. Для этой цели, опираясь на знания об оздоровительной физкультурной деятельности, необходимо научить младших школьников тем упражнениям, которые реально позволяют улучшить различные функции организма, способствуют их гармоничному развитию. Как известно основными бедами младших школьников являются простудные заболевания, стрессы

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

В 5-6 классах у детей происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность, точность, особенно при выполнении циклических и ациклических видов деятельности. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игр с мячом и в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети замечают ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании упражнений с мячом не только его основные элементы, но и детали, начинают осваивать более тонкие движения в действии кистью при передаче, ведении, броска мячом по кольцу.

Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижения благоприятного физического развития, разносторонней двигательной подготовленностью детей.

Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

Цель.

Цель работы, освоение техники игры в баскетбол, различных подвижных игр с мячом, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), овладение знаниями и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями по улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Задачи.

- Формировать у детей устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
- Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
- Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.
- Развития зрительно-двигательных навыков в коррекционных условиях и с опорой на полисенсорные взаимосвязи, речь, мышление.
- Развивать физические способностей детей в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы.
- Формирование двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом: ведение, броски, передачи, обманные движения и т.п.
- Повышение эффективности и точности выполнения упражнений с мячом.
- Создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

- Развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.
- Повышение заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов.
- Создание оптимальных условий для реализации творческой активности.
- Дать представление о сущности игры в мяч, ее правилах (ведение мяча двумя и одной рукой, передача мяча в статическом положении и при движении, и т.д.).
- Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Результаты освоения программы по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами баскетбола».

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Подвижные игры с элементами баскетбола» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры с элементами баскетбола» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры с элементами баскетбола» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы.

Программа рассчитана на два года обучения (5-6 классы). За 2 года обучения 68 часов.

Количество занятий – 1 занятие в неделю в каждой параллели, 34 занятий за учебный год (с сентября по май).

Длительность кружкового занятия для детей 5-6 класса, 45 минут.

Место проведения кружка – спортивный зал ГБОУ гимназии №168.

Форма обучения – специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые и индивидуальные упражнения по овладению игры с мячом и систематических упражнений лечебной гимнастики, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.

Необходимо научить детей определенной технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча.

Постепенное усложнение достигается систематическим включением в занятия:

- в упражнениях на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;
- в играх – усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой.

I. Подготовительная работа.

Дети должны освоить технику, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)

Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину.

Основная стойка: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги.

Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.

Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.

Правильному дыханию. Брюшной и грудной тип дыхания.

Развивать выносливость к умеренным нагрузкам.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

Развивать силу. Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

Развитие координации движений. Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

Профилактика плоскостопия. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

Упражнения для расслабления мышц. Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

II. Обучение способам действия.

Учить детей остановкам необходимо в такой последовательности: остановка после ходьбы, потом после бега в медленном темпе, после бега в быстром темпе и неожиданная остановка.

Учить ребенка правильно держать мяч: и.п. держать мяч на уровне груди обеими руками, при этом руки должны быть согнуты, локти опущены вниз, кисти рук лежат сзади/сбоку, пальцы широко расставлены.

Учить детей встречать мяч руками, следить за его полетом.

Мяч в руках долго не задерживать, действовать быстро (передавать его другому, бросать, вести и т.д.).

Учить передаче мяча сначала двумя руками, а потом правой и левой (на месте и в движении).

При передаче мяча держать его на уровне груди.

Ведение мяча осуществлять с высоким отскоком.

Учить ребенка правильно держать спину, не наклоняться к мячу, видеть площадку, не бить по мячу, а толкать его вниз, вести вперед – сбоку, а не прямо перед собой, смотреть вперед, а не вниз на мяч.

Забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди (при этом способе игрок описывает небольшую дугу и, выпрямляя руки вверх бросает мяч в корзину).

Одной рукой от плеча (мяч находится на ладони согнутой в локтевом суставе и придерживается другой; слегка согнутые ноги выпрямляются, одновременно рука с мячом выносится вперед-вверх и мяч толчком кисти руки направляется в корзину).

Первоначальное расстояние до корзины в период обучения броскам по кольцу 1м, потом 2 - 2,5м, высота детского щита с корзиной 1,5 – 2м.

III. Подводящие упражнения.

Отбивание мяча двумя руками (по очереди) на месте.

Ведение мяча, передвигаясь шагами,

Ведение мяча, передвигаясь бегом по прямой.

Ведение мяча, передвигаясь со сменой направления

Ведение мяча при противодействии другого игрока

Организация игры с мячом (на основе баскетбола).

Игра делится на два тайма по 5 минут.

Между таймами планируется обязательный перерыв.

Педагог следит за продолжительностью игры.

Во время перерыва происходит замена уставших детей.

При перелетании мяча через боковую линию игра останавливается.

Возвращает мяч в игру команда противника

С мячом в руках игрок может сделать не более 3 шагов. После этого он должен вести мяч, передать его другому игроку или забросить в корзину

Запрещается вести мяч двумя руками одновременно

Запрещается бежать с мячом в руках

Запрещается толкать игроков, держать их за одежду, руки.

Тематический план.

Упражнения и игры с передачей мяча и

ведения – 20 часов за 2 года обучения.

1 Вводное слово учителя.

2 Передача мяча двумя руками.

3 Передача мяча одной рукой.

4 Перемещения.

5 Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.

6 Перемещение в стойке боком, спиной вперед.

7 Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.

8 Передача мяча одной рукой в стенку и ловля его.

9 Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте парами.

10 Передача мяча двумя руками от груди при движении парами.

11 Передача мяча одной рукой от груди в движении после ловли его.

12 Ведение мяча 2 руками попеременно.

13 Ведение мяча в движение.

14 Ведение мяча с остановками, попеременно и одновременно.

15 Ведение мяча противходом.

16 Ведение мяча с последующей передачей.

17 Ведение мяча в соответствии схем.

18 Ведение мяча с финтами.

19 Ведение мяча на разной высоте.

20 ведение мяча с ускорением и остановкой.

Игры «10 передач», «Мяч водящему», «Вышибалы».

Упражнения и игры с ведением мяча - 8 часов за 2 года обучения.

1 Ведение мяча с изменением, направления движения, скорости передвижения, высоты отскока мяча.

2 Ведение мяча с изменением, направления движения, скорости передвижения, высоты отскока мяча

3 Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него. Ведение мяча, остановка шагом и передач.

4. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него. Ведение мяча, остановка шагом и передач.

5. Совершенствование ведения мяча.

6. Совершенствование ведения мяча.

7. Совершенствование ведения мяча.

8. Совершенствование ведения мяча.

Игры: «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча».

Упражнения и игры с бросками мяча, игры у упражнения на развитие выносливости - 4 часа.

1. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).
2. Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки)
3. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.
4. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его.

Игры «Мяч ловцу», «Мяч капитану»; игра в баскетбол по облегченным правилам. Игры «Бросание мяча в парах», «Метко» в корзину»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ: 7 часов за 2 года обучения.

- Тактика нападения.
- Комбинации 3*3
- Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.
- Остановка двумя шагами и прыжком.
- Ведение с изменением направления.
- Игра в мини-баскетбол.
- Учебная игра.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ: 10 часов за 2 года обучения.

Примерные игры.

1. (2) Эстафета. Играют две – три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой колонной расставляются 4 – 5 стоик на расстоянии 1,5 – 2 м. По сигналу учителя ученики, стоящие первыми начинают бег с ведением мяча, обегая стойки змейкой. Обегают последнюю стойку, возвращаются назад, передают мяч, а сами встают в конец колонны. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение, выигрывает.

3. (4) Передал – садись! Играющих выстраивают в две – три колонны. Перед ними на расстоянии 2 – 4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча) первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следует передачи вторым игрокам и т.д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

5 (6). Быстрая передача. Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.

7 (8). Бросай – беги. Играющие стоят в двух разомкнутых на 3 – 4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая на второй-первый. Первые номера – одна команда, вторые – другая, У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т.д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т.е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

9 (10). Мяч среднему. Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с баскетбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 18 ЧАСОВ за 2 года обучения..

- 1 Пробегание отрезков по 6-10 м.
- 2 Стартовые рывки с места.

- 3 Ускорения из различных исходных положений.
- 4 Прыжки через скамейку.
- 5 Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.
- 6 Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.
- 7 Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.
- 8 Проведение контрольных мероприятий:
- 9 ОРУ С набивными мечами.
10. ОРУ на выносливость.
- 11 Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
- 12 Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
- 13 Упражнения для развития игровой ловкости.
- 14 Упражнения для развития специальной выносливости.
- 15 Строевые упражнения.
- 16 Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног.
- 17 Упражнения на развитие скоростной выносливости.
- 18 Упражнения на развитие скоростной выносливости.

ТЕОРИЯ - 2 ЧАСА

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.
2. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.

Требования к уровню подготовки воспитанников.

Навыки:

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

Учебно – методическое обеспечение.

1. Материально – техническое обеспечение:
 - обручи на всех детей;
 - коврики для всех детей;
 - скамейка;
 - мяч;
 - мешочки с песком на всех детей;
 - булавы – 4 -6 штук;
 - гантели – по 2 штуки на каждого;
 - ребристая доска, дорожка с песком, с камешками.
 - нетрадиционное оборудование.
 - Мячи баскетбольные.
 - Мячи теннисные.
 - Мячи разных диаметров.

2. Учебно – методическое обеспечение:

* учебная программа, методические разработки;

* литература по курсу.

Занятия рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе. Основным его содержанием являются общеразвивающие упражнения и подвижные игры, направленные на снятие умственного и физического утомления, развитие основных физических качеств и овладение общеразвивающими и оздоровительными комплексами.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей.

I блок: упражнения с передачей мяча.

Тест

Условия выполнения

Результат

Высокий уровень - 3балла

Средний уровень - 2 балла

Низкий уровень - 1 балл

1

Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте

Расстояние 2, 5-3м

8-10 раз

3-7 раз

0-2 раза

2

Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю

3-4м

8-10 раз

3-7 раз

0-2 раза

3

Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом

10м (не уронить мяч)

8-10м

5-7м

1-2м

II блок: упражнения с ведением мяча.

1

Ведение мяча на месте двумя руками

10с

Более 10 раз

5-7 раз

1-2 раза

2

Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя

Время не ограничено

Более 10 раз

5-7 раз

1-2 раза

3

Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд

Расстояние 10м (не потерять мяч)

10м

5м

1-2м

III блок: упражнения с бросками мяча в корзину

1 Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди

10 бросков, расстояние до корзины 2м

8-10 раз

3-7 раз

0-2м

2 Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы

5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м

4-5раз

2-3 раза

0-1раз

3

Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки

3 броска, ведение – 5м

3 раза

1-2 раза

0

Сумма баллов за тесты

27

18

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

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

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

писание материально-технического обеспечения.

Литература

Валентинов В. 150 веселых игр. С.-Петербург, Литера, 2002

Коротков И.М. Подвижные игры детей. Москва, Советская Россия, 1987

Мачинская В. И. Гимнастика, исправляющая осанку. Москва. Медицина,1964

Планирование работы спортивного кружка по подвижным играм с элементами баскетбола на 2016-2017 уч. год для 5 –е классы

Номера	УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	Планируемые результаты	Формирование УУД			
уроков	Инструктаж О.Т. Бросок набивным мячом м. (2 кг.) и.п. сидя на полу. Самостоятельные игры: вышибалы.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	умения организовывать собственную деятельность проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;			
. 2	Остановка в движении по звуковому сигналу. Броски и ловля больших и малых мячей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, делать броски мячом.	выбирать и использовать средства для достижения её цели проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;			
3	Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол Передача мяча одной и двумя руками в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, передачу мяча.	умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со			
4	Правила О.Т. в баскетболе. Упражнения в жонглировании (от простых к более сложным)	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила охраны труда.	умения организовывать собственную деятельность организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;			
5	Стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Эстафеты с ведение мяча	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры,	умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;			

6.	Ловля мяча двумя руками после подбрасывания. Эстафеты с мячами. Самостоятельные игры «Вышибалы».	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с мячами, самостоятельно играть в разученные игры.	умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;			
7	Передача мяча партнёру снизу двумя руками Ведение мяча на месте.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, ведение мяча.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;			
8	Ведение мяча в движении шагом Остановка прыжком. Подвижная игра «Вызовы по номерам»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, ведение мяча.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;			
9	Передвижение, игрока в стойке. Подвижные игры с мячами «Мяч среднему».	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;			
10	Ловля мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Эстафеты.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;			
11	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Подвижные игры с мячами.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;			
12	' Бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита . Позиционное нападение(5:0) без изменением позиции игроков	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;			

13	Ловля мяча в движении руками в прыжке Передача мяча на быстроту (количество передач за 30сек)	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;			
14	Ловля мяча летящего сбоку и низко над полом Передача мяча 2-я. руками от груди с отскоком от пола	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;			
15	Ведение мяча: высокой и средней стойке с изменением скорости, с попеременной работой рук, низкое ведение, ведение с поворотами.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;			
16	Финты с помощью, изменения скорости, направления (без м.), ложный бросок и ложный проход.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;			
17	Повороты на сзади стоящей и впередистоящей ноге Повороты на месте, эстафеты с б/б мячами.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности			
18	Броски мяча в кольцо: одной рукой от плеча из-под кольца, после ведения, после ловли мяча переданного из разных точек со штрафной линии одной и двумя руками; в прыжке. После ловли м.,	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,			
19	Подбор мяча отскочившего от щита Эстафеты с элементами, б/б.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;			

20	Финты в защите - ложная атака с отступлением назад. Остановка прыжком и в 2 шага. Учебная/игра	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;			
21	Ловля мяча отскочившего от пола (с отскока) двумя руками Подвижная игра «Мяч своему»	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;			
22	Ведение м. с изменением направления, (по сигналу), скорости и высоты отскока Подвижная игра «Снайперы» 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;			
23	Передача мяча одной рукой от плеча после ведения Броски в движении после 2-х шагов	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;			
24	Бросок в пр. од. рукой с места Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;			
25	Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой Подвижная игра «Перестрелка»	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;			
26	Штрафной бросок. Повороты назади стоящего и впереди стоящего. Учебная игра	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;			
27	Индивидуальные защитные действия: передвижения в защите, вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие 2-х игроков «отдай мяч и выйди»	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;			

28	Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой и обратно Свободное нападение. Учебная игра	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;			
29	Ловля и передача мяча при передвижении игроков в парах Броски в движении после 2-х шагов Учебная двухсторонняя игра	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;			
30	Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком Быстрое нападение Учебная двухсторонняя игра	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;			
31	Передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории, на 12-16 м., с места и в движении. Передача мяча одной р. снизу на месте	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;			
32	Индивид, защит, действия: перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Ловля катящегося мяча на месте и в движении Учебная игра	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;			
33	Бросок в кольцо в прыжке после ловли мяча во время бега. Штрафной бросок, эстафеты.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,			

34	Бросок от головы; бросок снизу двумя руками, штрафной бросок. Игра в защите, опека игрока Ведение мяча на скорость. Учебная двухсторонняя игра	Уметь выполнять бег в среднем темпе, подвижные игры с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;			
----	---	---	--	--	--	--