

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИБСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено:
«29» августа 2018 г
на Педагогическом совете
Протокол №1

Согласовано:
«30» августа 2018г
с Управляющим советом
Протокол №1

Утверждаю:
«30» августа 2018 г
директор школы
_____ Н.В.Кочук
Приказ № 41-од от 30.08.2018.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивная секция «Веселый мяч»

Спортивно-оздоровительное направление

Возраст детей 6,5 – 10 лет

Срок реализации программы: 2018-2024 гг.

Разработчик: Зубко Юлия Михайловна,
учитель физической культуры МКОУ «Приобская НОШ»,
первая квалификационная категория

г.п. Приобье

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа секции «Веселый мяч» спортивно-оздоровительного направления
Разработчик программы	Зубко Юлия Михайловна, учитель физической культуры I квалификационной категории
Название учреждения	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Приобская начальная общеобразовательная школа»
Адрес организации	ХМАО - Югра Октябрьский район г.п. Приобье ул. Спортивная д. 7; тел./факс 8(34678) 33-9-61
Обоснование для разработки программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закон Российской Федерации «Об образовании»; 2. «Концепция модернизации Российского образования на период до 2010 года»; 3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №164; 4. Программа по духовно-нравственному воспитанию; 6. Устав образовательного учреждения; 7. Программа по физической культуре В.И. Ляха.
Цель программы	Формирование навыков владения мяча посредством подвижных игр
Задачи программы	<p><i>Обучающие:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать знания о правилах подвижных игр с мячом. 2. Формировать навыки действия с мячом, уметь применять их в игровых условиях. 3. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с ним <p><i>Развивающие:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений. 2. Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры. <p><i>Воспитательные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе. 2. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях. 3. Воспитывать интерес к систематическим занятиям физической культурой.
Сроки реализации	2018 - 2024гг.
Возраст учащихся	6,5 - 10 лет
Количество учащихся	12-15 чел.
Ожидаемые результаты	<p>Результаты 1 и 2 уровня:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Броски, ловля и передачи мяча на месте и в движении. 2. Ведение мяча. 3. Передвижение различными способами. 4.Тактически правильное действие на площадке и в игре. 5. Участие во внутришкольных соревнованиях.

Пояснительная записка

В соответствии с современными тенденциями системы образования и социально-экономическими особенностями современного общества, цель физической культуры в школе состоит в том, чтобы содействовать полноценному развитию и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Возрастающий объем информации, постоянная модернизация учебных программ, широкое использование транспорта, других технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся младшего школьного возраста. Естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств. Поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности учащихся.

Одним из возможных путей расширения зоны двигательной деятельности являются внеурочные занятия по физической подготовке школьников. В этой связи возникает вопрос: как правильно и более эффективно использовать эти тренировочные занятия, чтобы они дали возможность за время обучения заметно улучшить уровень физической подготовленности, физического развития и функциональных возможностей учащихся.

Для решения этой проблемы наиболее эффективными средствами повышения двигательной активности у младших школьников являются, прежде всего, физические упражнения и элементы спортивных игр (Матвеев Л.П., 1991).

Своеобразие программы «Веселый мяч» заключается в том, что она создана на основе курса обучения подвижным играм с элементами спортивных игр. Для таких игр характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча. У детей младшего школьного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

Практическая значимость разработанной программы состоит в том, что предложенный план работы секции по обучению детей младшего школьного возраста элементам спортивных игр может непосредственно использоваться в начальной школе, через дополнительное образование, что, несомненно, улучшит воспитательно-образовательный процесс. Работа данной секции позволит существенно влиять на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональные возможности младших школьников.

Воспитанники получают возможность овладеть теоретической и практической базой для изучения раздела «Спортивные игры» в основной и средней школе.

Новизна программы.

Содержание и методика обучения элементам спортивных игр детей младшего школьного возраста специально не разрабатывалась. Тем не менее, авторы методических пособий по физическому воспитанию подчеркивают целесообразность использования элементов игры баскетбол в качестве одного из средств физического воспитания младших школьников.

Развитие физических способностей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и секционной работы.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

В секционную работу включены игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях имеет цель - достижение благоприятного физического развития, ознакомление детей с правилами игр в доступной форме и преемственности в работе по физическому воспитанию начальной школы и средней.

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

Программа представляет собой систему, позволяющую научить воспитанника свободно владеть мячом, передвигаться с ним по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, преодоление контакта с противником и создание условий для завершающего броска по кольцу.

Программа предусматривает как индивидуальное умение владения с мячом, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками.

Рабочая программа «Веселый мяч» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе игры Мини-баскетбол с использованием методического пособия

Н. Маврудиевой результатов «Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по мини-баскетболу».

Вид программы: *модифицированная.*

Тип программы: *образовательная программа предполагающая достижение первого и второго уровня.*

Данная программа составлена с учетом особенностей развития детей 6,5 - 10 лет. (Приложение 2)

Особенности набора детей. Набор учащихся в спортивную секцию «Веселый мяч» осуществляется путем собеседования, с разрешения родителей и допуска школьного врача.

Режим занятий. Количество занятий – 1 занятие в неделю, 1 класс - 33 занятия, 2,3,4 класс – 34 занятия в учебный год (с сентября по май).

Место проведения кружка – спортивный зал МКОУ «Приобская НОШ»

Форма обучения – специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 40 минут.

Расписание занятий: вторник – 13.00 – 13.40 – 1 группа (1 классы);

четверг – 13.00 – 13.40 – 2 группа (2 классы)

Количество детей в кружке: 12-15 человек.

Цель и задачи программы

Цель:

Формирование навыков владения мяча посредством подвижных игр с мячом.

Тренировочные занятия решают следующие *задачи*:

Обучающие:

1. Формировать знания о правилах подвижных игр с мячом.
2. Формировать навыки действия с мячом, уметь применять их в игровых условиях.
3. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Развивающие:

1. Развивать координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений.
2. Развивать умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

Воспитательные:

1. Формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе.
2. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
3. Воспитывать интерес к систематическим занятиям физической культурой.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретический материал выдается в форме бесед (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Физическая подготовка дается в виде двигательных умений и навыков.

Техническая подготовка изучается и совершенствуется приемами, с помощью которой ведется игра. Она является необходимой базой для успешного решения тактических задач. Поэтому перед разучиванием технических приемов объясняют его «тактические» применение.

Тактическая подготовка предусматривает освоение командных, групповых и индивидуальных действий и умение осуществлять их в процессе соревнований.

Теоретическая подготовка включает вопросы: истории, правил подвижных игр, технику безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка «дифференцирована» на упражнения общей и специальной подготовки. *Техническая подготовка* включает упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока.

Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки. Принимая во внимание необходимость индивидуальной и коллективной работы с детьми, распределение программного материала можно считать примерным.

Примерное учебно-тематическое планирование программы «Веселый мяч»

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Классы				
		Кол-во часов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Теоретическая	8	2	2	2	2
2.	Техническая	48	12	12	12	12
	2.1 Имитационные упражнения без мяча	6	2	2	1	1
	2.2 Ловля и передача мяча	14	4	4	3	3
	2.3 Ведение мяча	14	3	3	4	4
	2.4 Броски мяча	14	3	3	4	4
3.	Тактическая	12	2	3	3	4
	3.1 Действия игрока в защите	8	1	2	2	3
	3.2 Действия игрока в нападении	4	1	1	1	1
4.	Физическая	52	14	13	13	12
	4.1 Общая подготовка	40	10	10	10	10
	4.2 Специальная подготовка	12	4	3	3	2
5.	Участие в соревнованиях	8	2	2	2	2
6.	Тестирование	8	2	2	2	2
Итого:		136	34	34	34	34

**Учебно-тематический план
1-й год обучения**

№ п/п	Тема занятий	Часы		
		Общее кол-во	Теория (аудиторные занятия)	Практика (внеаудиторные занятия)
1.	Теоретическая	2	2	
2.	Техническая	12		
	2.1 Имитационные упражнения без мяча	2		2
	2.2 Ловля и передача мяча	4		4
	2.3 Ведение мяча	3		3
	2.4 Броски мяча	3		3
3.	Тактическая	2		
	3.1 Действия игрока в защите	1	0,30	0,30
	3.2 Действия игрока в нападении	1	0,30	0,30
4.	Физическая	14		
	4.1 Общая подготовка	10		10
	4.2 Специальная подготовка	4	1	3
5.	Участие в соревнованиях	2		2
6.	Тестирование	2		2
	Итого:	34	4	30

2-й год обучения

№ п/п	Тема занятий	Часы		
		Общее кол-во	Теория (аудиторные занятия)	Практика (внеаудиторные занятия)
1.	Теоретическая	2	2	
2.	Техническая	12		
	2.1 Имитационные упражнения без мяча	2		2
	2.2 Ловля и передача мяча	4		4
	2.3 Ведение мяча	3		3
	2.4 Броски мяча	3		3
3.	Тактическая	3		
	3.1 Действия игрока в защите	1	0,30	0,30
	3.2 Действия игрока в нападении	1	0,30	0,30
4.	Физическая	13		
	4.1 Общая подготовка	10		10
	4.2 Специальная подготовка	4	1	3
5.	Участие в соревнованиях	2		2
6.	Тестирование	2		2
	Итого:	34	4	30

3-й год обучения

№ п/п	Тема занятий	Часы		
		Общее кол-во	Теория (аудиторные занятия)	Практика (внеаудиторные занятия)
1.	Теоретическая	2	2	
2.	Техническая	12		
	2.1 Имитационные упражнения без мяча	2		2
	2.2 Ловля и передача мяча	4		4
	2.3 Ведение мяча	3		3
	2.4 Броски мяча	3		3
3.	Тактическая	3		
	3.1 Действия игрока в защите	1	0,30	0,30
	3.2 Действия игрока в нападении	1	0,30	0,30
4.	Физическая	13		
	4.1 Общая подготовка	10		10
	4.2 Специальная подготовка	4	1	3
5.	Участие в соревнованиях	2		2
6.	Тестирование	2		2
	Итого:	34	4	30

4-й год обучения

№ п/п	Тема занятий	Часы		
		Общее кол-во	Теория (аудиторные занятия)	Практика (внеаудиторные занятия)
1.	Теоретическая	2	2	
2.	Техническая	12		
	2.1 Имитационные упражнения без мяча	2		2
	2.2 Ловля и передача мяча	4		4
	2.3 Ведение мяча	3		3
	2.4 Броски мяча	3		3
3.	Тактическая	4		
	3.1 Действия игрока в защите	1	0,30	0,30
	3.2 Действия игрока в нападении	1	0,30	0,30
4.	Физическая	12		
	4.1 Общая подготовка	10		10
	4.2 Специальная подготовка	4	1	3
5.	Участие в соревнованиях	2		2
6.	Тестирование	2		2
	Итого:	34	4	30

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Значение утренней гимнастики и правила ее проведения.
2. Правила личной гигиены.
3. Техника безопасности при работе с мячом.
4. Физическая подготовка баскетболиста.
3. Техническая подготовка баскетболиста.
4. Тактическая подготовка баскетболиста.
5. Правила игры.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полоса препятствий.
 - 1.5. Акробатические упражнения.
2. Специальная физическая подготовка.
 - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
 - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
 - 2.3. упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста
 - 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнение без мяча.
 - 1.1. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком.
 - 1.2. Передвижение в стойке баскетболиста.
 - 1.3. Остановка прыжком после ускорения.
 - 1.4. Повороты в движении.
 - 1.5. Имитация защитных действий против игрока нападения.
 - 1.6. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча.
 - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
 - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
 - 2.3. Двумя руками от груди шагом вперед.

- 2.3.Передача одной рукой от плеча.
- 2.4.Передача одной рукой с шагом вперед.
- 3.Ведени мяча.
 - 3.1.На месте.
 - 3.2.В движении с шагом.
 - 3.4.Тоже с изменением направления скорости.
 - 3.5.Тоже с изменением высоты отскока.
 - 3.5.Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.6.Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 4.Броски мяча.
 - 4.1. Броски мяча двумя руками от груди на месте.
 - 4.2.броски мяча двумя руками от груди в движении.
 - 4.3.Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 - 4.5.Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 4.6.Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 4.7.Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Тактическая подготовка.

- 1.Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 2.Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3.Перехват мяча.
- 4.Командные действия в защите.
- 5.Командные действия в нападении.

Подвижные игры

- 1. «Перестрелка».

2. «Круговая охота»
3. «Ловля парами»
4. «Мяч капитану»

Прогнозируемые результаты и способы их проверки. Воспитанники спортивной секции «Веселый мяч» при систематическом обучении значительно улучшат навыки владения мячом. Двигательные действия (движения с мячом, передачи и ловля мяча, броски, ведение мяча) достигнут определенного уровня совершенства. Появится возможность формировать достаточно сложные действия с мячом.

Воспитанник будет понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила её; научится определять расстояние, траекторию полета мяча; научится ориентироваться на площадке, находить более удобное место для ведения игры; научится подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы и методы контроля промежуточных и конечных результатов: наблюдение педагога в ходе занятий, тестирование физической подготовленности детей, подготовки проведения соревнований и участия в них.

1. Тестирование, позволяющее определить исходный уровень физической подготовленности (в сентябре приложение).
2. Итоговый контроль в форме тестирования в конце первого года обучения, позволяющий определить уровень физической подготовленности при выполнении следующих двигательных действий: бросков, передач и ловли мяча; ведения мяча; челночного бега 3X10 м. (Приложение 3)
3. Участие воспитанников в соревнованиях.

Отслеживание результатов позволит выявить индивидуальную динамику физической подготовленности воспитанника. Результаты двигательной деятельности воспитанников фиксируются в Листке спортивных достижений (Приложение 4). Участие в соревнованиях фиксируется в Листке участия в спортивной жизни школы (Приложение 5).

Уровень результатов работы по программе

В содержание занятий положены ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами.

В результате освоения программного материала воспитанники достигнут первого и второго уровня результатов.

Первый уровень результатов – воспитанники достигнут определенных навыков владения мячом; 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 её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; 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.

Второй уровень результатов - для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие воспитанников между собой на уровне группы, участие в соревнованиях на уровне школы.

Ресурсное обеспечение реализации программы

Кадровое обеспечение:

Учитель физической культуры	
Медицинский работник	
Администрация школы	

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса:

Экранно-звуковые пособия

Видеофильмы, соответствующие содержанию обучения.	Демонстрационный материал
Слайды, соответствующие содержанию обучения.	Демонстрационный материал
Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения	Демонстрационный материал

Информационно-коммуникационные средства

Цифровые образовательные ресурсы

Спортивное оборудование и инвентарь

Измерительные приборы: - секундомер; - рулетка;	
Мячи: - малые мячи; - резиновые мячи; - волейбольные мячи; - баскетбольные мячи;	
Корзины	
Обручи	
Скакалки	

Гимнастическая стенка	
Перекладины подвесные	
Скамейки	
Гимнастические маты	

Информационное обеспечение:

Учебно-методическая литература

№	Автор, год издания, название пособия	Вид пособия
1	Рунова М.А. Двигательная активности ребенка в детском саду. – М.: Айрис-Пресс, 2000	Методическое пособие
2	Лях В. И. Развивая координационные способности. Физическая культура в школе, 88№12	Методическое пособие
3	Маврудиева Н. Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по минибаскетболу. Син., 2002.	Методическое пособие
4	Кетов Г.Б., Чарный Б.М. Игра и её роль в физическом воспитании: Методическое пособие– Пермь: Изд-во ПОИПКРО, 2001	Методическое пособие
5	Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий – М: Физкультура и спорт, 1985 г.	Сборник эстафет и игровых заданий
6	Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников [Текст]: методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. – М.: Просвещение, 2011. – 223 с. – (Стандарты второго поколения)	Пособие для учителя
7	Ресурсы Интернет.	

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы – М Просвещение, 1983г.
2. Безруких М.М. Возрастная физиология. Учебник для ВУЗов-М.: изд. Центр Академия, 2001 -520с.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий – М: Физкультура и спорт, 1985 г.
4. Кетов Г.Б., Чарный Б.М. Игра и её роль в физическом воспитании: Методическое пособие. – Пермь: Изд-во ПОИПКРО, 2001
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М., 1998
6. Лях В.И. Физическая культура. 1-4-й класс. Учеб. Пособие. М., 2002.
7. Маврудиева Н. Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по минибаскетболу. Син., 2002.
8. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студентов.-М.: Владос-пресс, 2003.-248с.
9. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов н/Д: Феникс, 2001-256с.
10. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ВУЗов-М.: Астра-семь, 1997.-479с.
11. Рунова М.А. Двигательная активности ребенка в детском саду. – М.: Айрис-Пресс, 2000
12. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для ВУЗов. -М.: Изд.центр «Академия», 2001.-480с
13. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Книга для педагога. Ростов н/Д: Феникс, 2004-624с.

Тестирование физической подготовленности исходное

В диагностическом исследовании приняло участие 33ученика 1-А и 1-Г класса. Исследование проводилось по методике М.А. Руновой и включало тесты на определение уровня развития ловкости и координации движений:

1) Челночный бег 3X10 метров

2) Отбивание мяча от пола.

3) Подбрасывание и ловля мяча.

1) Тест «Челночный бег 3X10 метров».

Цель: определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге на 10 метров.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию.

Фиксируется общее время бега.

2)Тест «Определение ручной ловкости при подбрасывании мяча».

Цель: оценить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.

Ребенок принимает исходное положение: ноги на ширине плеч и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно выше большее количество раз.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

3)Тест «Отбивание мяча от пола»

Цель: оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.

Ребенок стоит в исходном положении ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз. При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 6,5 – 7 лет

№	Наименование показателя	возраст	мальчики	девочки
1	Челночный бег 3X10 м, сек.	6,5 – 7 лет	9.8 – 9.5	10.0 – 9.9
2	Подбрасывание и ловля мяча, кол-во раз		26 - 40	26 - 40
3	Отбивание мяча от пола, кол-во раз		11 - 20	10 - 20

Возраст детей и их физиологические особенности

Своеобразие младшего школьного возраста в том, что организм первоначально обладает относительно низкой сопротивляемостью к неблагоприятным воздействиям внешней среды и вместе с тем быстро увеличивает свои адаптационные и функциональные возможности.

У детей данного возраста развиваются и совершенствуются основные естественные движения, в частности, рабочие движения кисти и пальцев. Меняется и отношение к движениям. Прежний интерес к самому процессу движения сменяется все большей заинтересованностью в результатах действий. Радость и удовлетворение доставляет не только сама двигательная деятельность, но и достижение цели при определенном действии. Движения становятся все более точными, координированными.

Однако развитие механизмов центральной нервной системы еще недостаточно, поэтому недостаточна способность к длительной продуктивной работе, длительному мышечному напряжению и дети быстро утомляются. Поэтому не следует однообразно выполнять движения, нужно их разнообразить.

В 7–10 лет интенсивно растет темп движений. У мальчиков его увеличение более прогрессивно, чем у девочек. Точность движений у детей развита недостаточно.

Ошибки при воспроизведении движений заданных параметров составляют 45 – 50%. Систематические физические упражнения с применением методов, облегчающих воспроизведение движений определенных пространственно – временных параметров приводят к улучшению точности движений по пространственным характеристикам на 45 – 50%, временным – на 30%, силовым – на 35%. При формировании у детей младшего школьного возраста привычки к систематическим подвижным играм развиваются мышечно-двигательные ощущения, улучшается зрительный и кинестетический контроль за выполнением движений.

Совершенствование координаций между зрительными ощущениями и выполнением движений – очень важная задача физического воспитания детей. Особенность восприятия младших школьников – целостность, нерасчлененность. Дети часто по самым случайным признакам пытаются угадать, а не выяснить особенности показываемого предмета, движения, действия. В этом возрасте усиливается роль слова в восприятии элементов и деталей движений.

Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в баскетболе привлекают детей младшего школьного возраста к этой игре. Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игры в баскетбол. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать 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.

В баскетболе создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно – волевых черт ребенка. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения. Ради интересов команды ребенку часто приходится отказываться от мяча, передавать его партнеру, который имеет более благоприятные условия для успешной игры. Общая цель, стремление всех игроков команды попасть мячом в корзину способствует развитию взаимопонимания, умения считаться с другими, помогать им.

1.Способы проверки навыков владения мячом в конце первого года обучения

I блок: упражнения с передачей мяча					
	Тест	Условия выполнения	Результат		
			Высокий уровень 3балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1балл
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 27баллов, воспитанник освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

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

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

2.Способ проверки координации

Челночный бег 3X10 м, сек.

мал.	9.8 – 9.5
дев.	10.0 – 9.9

Листок спортивных достижений

№	Фамилия Имя	Передачи мяча	Броски мяча	Ведение мяча	Челночный бег 3X10м	Номинации («лучший стрелок», «самый внимательный игрок» и т.д.)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Листок участия в спортивной жизни школы

№	Фамилия Имя	Дата	Вид и название соревнований	Место (или степень участия)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

