



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 0246CA780078AD118746995A2BC8B5932E
Владелец: **Черепанова Ирина Владимировна**
Действителен: с 02.08.2021 по 02.11.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивно-оздоровительной направленности
“Спортивные и подвижные игры”
ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа №2 г. Ангарска»

Возрастная категория обучающихся:
13-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Некрасов Игорь Анатольевич
педагог дополнительного образования

г. Ангарск, 2021 год

Оглавление

Паспорт программы	2
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	5

1.1. Пояснительная записка.....	5
Направленность программы	6
Актуальность программы.....	6
Новизна программы.....	6
Адресат программы	6
Объём программы.....	7
Формы обучения и виды занятий по программе	7
Срок освоения программы	7
Режим занятий.....	7
1.2. Цель и задачи программы	8
Цель программы.....	8
Задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.	8
Учебный план кружка «Спортивные и подвижные игры».....	8
Содержание учебного плана	9
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Этапы и формы контроля	12
2.4. Оценочные материалы.....	13
Список литературы.....	13
Приложения.....	13
Приложение 1	13
Приложение 2	14
Приложение 3	16

Паспорт программы

Название программы	Спортивные и подвижные игры
Автор-составитель	Некрасов Игорь Анатольевич
Адрес	Иркутская область, г. Ангарск, 12 микрорайон, дом 18

Возраст обучающихся	13-16 лет
Срок реализации программы	1 год
Направленность	Спортивно-игровая
Вид программы	модифицированная
Уровень освоения	общеразвивающий
Год разработки программы	2021 г.
Нормативно-правовое обеспечение программы	<p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». • Приказом Министерства образования и науки от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам». • Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей". • Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008). • Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242). • Концепцией развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р). • Требованиями к структуре и содержанию программы дополнительного образования детей (письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16). • Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844). • Федеральной целевой программой «Успех каждого ребенка» национального проекта образования до 2024 года. (01.11.2018 – 30.12.2024 г.).
Цель	Вызвать у обучающихся потребность к ЗОЖ через спортивные и подвижные игры
Задачи	<p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с историей возникновения игровых ви-

	<p>дов спорта.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Познакомить с техникой выполнения упражнений в игровых видах спорта 3. Формировать основные навыки и умения (ловкость, быстроту мышления и т.д.) <p>Развивающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, ловкость, быстроту) 2. Способствовать проявлению индивидуальных интересов и потребностей. 3. Развивать интерес к совместной со сверстниками и взрослыми деятельности через игры. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать чувство коллективизма. 2. Поддерживать стремление детей к развитию и более совершенному выполнению упражнений и действий в спортивных играх. 3. Воспитывать умение доводить начатое дело до конца.
Планируемые результаты освоения программы	<p>К концу обучения обучающиеся овладевают следующими компетентностями:</p> <p>Образовательные (предметные):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выполнять упражнения в зависимости от вида спорта • Умение работать с оборудованием (мячом, битой, шарами.) <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение планировать, контролировать и оценивать собственные действия в соответствии с поставленной задачей на игру и условиями ее реализации • Умение осуществлять организацию тренировки с младшими. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками; • Умение правильно подобрать место для игры. • Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; • Умение проявлять отзывчивость, доброжелательность, понимание и сопереживание чувствам других людей.
Количество часов	1 год – 68 часов
Форма обучения	групповая
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • просмотр учебных фильмов по игровым видам спорта • дидактические материалы.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Материально-технические условия реализации программы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учебный класс, для проведения теоретических занятий 2. Спортивная площадка, спортивный зал. 3. Видео, аудиоаппаратура;

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">4. Компьютер, мультимедиа проектор;5. Дидактический материал. |
|--|--|

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время игра имеет важное воспитывающее и развивающее значение. Организация секций и командная игра оказывает положительное влияние на детей и вносит неоценимый вклад в воспитательную систему подрастающего поколения. Это действенный метод, так как такая деятельность запомнится детям надолго, будет способствовать развитию основных физических ка-

честв, предметной деятельности, творческих, эстетических и нравственных сторон личности.

Программа даёт право каждому ребенку научиться играть в понравившиеся игры; предоставляет широкие возможности для профессиональной ориентации обучающихся, их ознакомлению с различными видами спорта, а также найти новые увлечения и с интересом проводить свободное время.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, предусмотрено активное участие учащихся в городских, областных и Всероссийских соревнованиях.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа направлена на ориентацию ребенка в выборе более подходящего для него вида спорта и для дальнейшего самосовершенствования.

Дети с раннего возраста испытывают потребность в двигательной деятельности. Для детей с ограниченными возможностями здоровья наиболее важно иметь возможность самовыражения и использовать игру в качестве средства общения со сверстниками и взрослыми.

Поэтому реализация программы ориентирована на формирование и развитие физических качеств, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление психологического здоровья за рамками основного образования.

Актуальность программы

Актуальность данной программы обусловлена тем, что позволяет разнообразить организационные формы работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья с учетом их индивидуальных особенностей, обеспечивает рост физического потенциала, познавательных мотивов, обогащает формы взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности. Данная программа обучает умению работать в команде.

Новизна программы

Новизна данной программы заключается в следующем:

- содержание занятий построено на взаимодействии различных видов спорта.
- включение в содержание программы разнообразных видов спорта.

Адресат программы

Образовательный процесс организуется с учетом особенностей психофизического и физического развития обучающихся. Реализация программы исходит из возможностей детей, и ежегодно корректируется в зависимости от особенностей обучающихся.

Программа «Спортивные и подвижные игры» разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 13 до 16 лет. Программа включает теоретическую часть и практические занятия. Во время реализации программы будут использованы такие формы и методы, как беседа – объяснение, рассказ, а также практические задания. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом с обязательным 10 минутным перерывом между ними для отдыха детей в соответствии с нормами СанПиН.

Организация обучения по данной программе осуществляется на базе ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа №2 г. Ангарска».

Программа предполагает, групповую работу, численностью до 15 человек.

Объём программы

Объём дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные и подвижные игры» составляет 68 часов.

Формы обучения и виды занятий по программе

На занятиях используются разнообразные методы обучения, чтобы обеспечить активность всех учащихся и творческий подход к решению поставленных задач:

- игровой;
- метод передачи новых знаний;
- практические занятия;
- метод демонстрации – наглядности;
- метод отработки и закрепления новых навыков;
- практические занятия.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные и подвижные игры» составляет 1 год.

Режим занятий

Программа очной формы обучения рассчитана на учащихся от 13 до 16 лет в условиях учреждения дополнительного образования. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительностью 1 час каждое.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Организация обучения по программе осуществляется на базе ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа №2 г. Ангарска».

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Вызвать у обучающихся потребность к ЗОЖ через спортивные и подвижные игры.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Познакомить с историей возникновения игровых видов спорта.
2. Познакомить с техникой выполнения упражнений в игровых видах спорта
3. Формировать основные навыки и умения (ловкость,
4. быстроту мышления и т.д.)

Развивающие:

1. Развивать основные физические качества
2. (силу, выносливость, ловкость, быстроту)
3. Способствовать проявлению индивидуальных интересов и потребностей.
4. Развивать интерес к совместной со сверстниками и взрослыми деятельности через игры.

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство коллективизма.
2. Поддерживать стремление детей к развитию и более
3. совершенному выполнению упражнений и действий в спортивных играх.
4. Воспитывать умение доводить начатое дело до конца.

1.3. Содержание программы.

Учебный план кружка «Спортивные и подвижные игры»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе		Форма промежуточной итоговой аттестации
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	беседа
2	История спортивных игр	1	1	-	беседа
3	Легкая атлетика	11	1	10	беседа и практические занятия
4	Итоговое занятие по легкой атлетике	1	-	1	практическое занятие
5	Гимнастика	11	1	10	беседа и практические занятия
6	Итоговое занятие по гимнастике	1	-	1	практическое занятие
7	Пионербол	6	1	5	беседа и практические занятия
8	Соревнования по пионерболу	1	-	1	практическое занятие
9	Волейбол	6	1	5	беседа и практические занятия
10	Соревнования по	1	-	1	практическое занятие

	волейболу				
11	Баскетбол	6	1	5	беседа и практические занятия
12	Соревнования по баскетболу	1	-	1	практическое занятие
13	Футбол	6	1	5	беседа и практические занятия
14	Соревнования по футболу	2	-	2	практическое занятие
15	Бочче	4	1	3	беседа и практические занятия
16	Соревнования по Бочче	1	-	1	практическое занятие
17	Настольный теннис	6	1	5	беседа и практические занятия
18	Соревнования по настольному теннису	1	-	1	практическое занятие
19	Итоговый отчет	1	1	-	отчет (фото- и видеоотчет)
	Итого:	68	11	57	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Техника безопасности. (1 час)

Теория: Основы знаний. Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах подвижных игр, навыки владения мячом. Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.

2. История спортивных игр. (1 час)

Теория: Экскурс в историю игр, показ видеофильмов. Знания об основных правилах подвижных игр, способа выбора водящих, начальные навыки владения мячом.

3. Легкая атлетика. (11 часов)

Теория: Возникновение легкоатлетических упражнений. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Практика: Ходьба и бег, прыжки, метание.

4. Итоговое занятие по легкой атлетике. (1 час)

Практика: Сдача нормативов.

5. Гимнастика. (11 часов)

Теория: История развития спортивной гимнастики. Гигиенические знания и навыки. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований во время занятий в зале. Гимнастические снаряды и инвентарь. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила безопасности при работе на снарядах.

Практика: Висы, строевые упражнения, опорный прыжок, лазание, прыжки со скакалкой, челночный бег.

6. Итоговое занятие по гимнастике. (1 час)

Практика: Сдача нормативов

7. Пионербол. (6 часов)

Теория: История возникновения пионербола. Инструкция по технике безопасности при игре в пионербол. Правила игры. Правила формирования команд.

Практика: Техника подачи и передачи мяча, нападающего броска, обучение техники блокирования (одиночного и группового блока), перемещение по площадке, отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.

8. Соревнования по пионерболу. (1 час)

Практика: Учебная игра по правилам соревнований.

9. Волейбол. (6 часов)

Теория: История возникновения волейбола. Инструкция по технике безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Правила формирования команд.

Практика: Техника подачи и передачи мяча, нападающего броска, обучение техники блокирования (одиночного и группового блока), перемещение по площадке, отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.

10. Соревнования по волейболу. (1 час)

Практика: Учебная игра по правилам соревнований.

11. Баскетбол. (6 часов)

Теория: Развитие баскетбола в России и за рубежом. Достижения наших команд на мировой арене. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Правила техники безопасности на тренировках. Правила игры в баскетбол.

Практика: Обучение передвижению в стойке баскетболиста, прыжку толчком двух ног и одной ноги; ловли мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке; ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, высоты отскока; броски мяча в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении; тактика нападения и защиты в баскетболе

12. Соревнования по баскетболу. (1 час)

Практика: Учебная игра по правилам соревнований.

13. Футбол. (6 часов)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Основатель игры в футбол. Родина футбола и мини-футбола. Оборудование и инвентарь для занятий футболом. Жесты судей.

Практика: Бег, прыжки, упражнения с набивными мячами, отработка ударов по мячу: головой, ногой; ведение и остановка мяча, обманные движения, отбор мяча, стойка игроков, техника игры вратаря.

14. Соревнования по футболу. (2 часа)

Практика: Учебная игра по правилам соревнований.

15. Бочче. (4 часа)

Теория: История возникновения игры Бочче. Требования безопасного поведения на занятиях. Требования к одежде для занятий. Показ, разъяснение и назначение используемого оборудования для игр. Терминология, применяемая в игре Бочче. Правила игры.

Практика: разминочные упражнения: бег, прыжки, разнообразные упражнения для мышц рук, туловища, ног; обучение исходного положения, в

котором должен стоять игрок; хват, захват, способ держания шара; катание шаров с одного конца поля на другой.

16. Соревнования по Бочче. (1 час)

Практика: Учебная игра по правилам соревнований.

17. Настольный теннис. (6 часов)

Теория: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Основные термины и понятия в настольном теннисе. Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности на занятиях. Оборудование и инвентарь для занятий в настольный теннис.

Практика: Обучение подаче, ударам с отскока, сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены, технике наката, подрезки. Основные стойки теннисиста. Счет в настольном теннисе.

18. Соревнования по настольному теннису. (1 час)

Практика: Учебная игра по правилам соревнований.

19. Итоговый отчет. (1 час)

Теория: Демонстрация фото- и видеоотчета

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения, обучающиеся овладевают следующими компетентностями:

Образовательные (предметные):

- Умение выполнять упражнения в зависимости от вида спорта;
- Умение работать с оборудованием (мячом, битой, шарами и т.д.)

Метапредметные:

- Умение планировать, контролировать и оценивать собственные действия в соответствии с поставленной задачей на игру и условиями ее реализации;
- Умение осуществлять организацию тренировки с младшими.

Личностные:

- Навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- Умение правильно подобрать место для игры;
- Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Умение проявлять отзывчивость, доброжелательность, понимание и сопереживание чувствам других людей.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется Календарным учебным графиком, который разрабатывается до начала каждого учебного года.

№ п/п	Год обучения	Объем учебных	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
-------	--------------	---------------	----------------------	--------------	-------------------------

		часов			
	1 год обучения	68 часов	34 недели	2 раза в неделю по 1 часу	68 дней

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы дополнительного образования «Спортивные и подвижные игры» имеется спортзалы: большой и малый, расположенный в цокольном этаже здания, классный кабинет (кабинет № 209), расположенный на 2 этаже, оборудованный, в наличие имеется: спортивное снаряжение: мячи, кегли, теннисные ракетки, компьютер, колонки, доска аудиторская, шкаф комбинированный для учебных пособий, шкаф двустворчатый закрытый для учебных пособий, панель тактильная Инклюзив, сенсорная тропа, студия для рисования песком (песочница маленькая), столы ученические 2-местные регулируемые, стулья офисные, наглядные и дидактические пособия, наглядные таблицы, учебные видеоматериалы, технологические и инструкционные карты.

2.3. Этапы и формы контроля

По результатам деятельности в течение года проводится диагностика освоения программы:

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
Начало учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Беседа анкетирование
Текущий контроль		
В течение учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, итоговые игровые занятия, участие в городских и Областных соревнованиях
Промежуточный контроль		
По окончании изучения темы или раздела. В конце четверти, полугодия.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Занятые места в городских и Областных соревнованиях.
Итоговый контроль		
В конце учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной	Занятые места в соревнованиях. Получение кубка по итогам городской и Областной Спартакиадах.

2.4. Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется при помощи следующих методов диагностики и контроля:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- спортивные нормативы;
- практическое выполнение упражнений;
- соревнования по видам спорта.

Список литературы

1. Детские подвижные игры народов СССР. М.: Просвещение, 2001.
2. Зубрилова Н. А. Дополнительное образование и воспитание детей в Санкт – Петербурге на рубеже 20-21 вв. Спб, 2003.
3. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. М.: Просвещение, 2004.
4. Клусов П. П., Цуркан А. А. Стадион во дворе. М.: Просвещение, 2005.
5. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1999.
6. Подвижные игры учащихся. М.: Учпедгиз, 2007.

Приложения

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности

Приложение 2

Контрольные упражнения	Оценка					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	150 и дальше	131 – 149	130 и ближе	143 и дальше	126 – 142	125 и ближе
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 и меньше	6,3 – 5,9	6,4 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 5,5	6,6 и больше
Челночный бег 3 x10 м	9,5 и меньше	9, 6 -10	10,1 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 10,4	10,5 и больше
Броски мяча в вертикальную цель на точность	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40-69	0-39	70 с и больше	40-69	0-39
Метание мешочка на дальность	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м
Наклон вперед из положения стоя	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	20 раз и более	19-15 раз	менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	менее 14 раз
Подъём туловища за 30 с	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз
Бег 1000 м, мин. с	5 минут 30 с и меньше	5.31-6.00	6.01 и больше	6 минут 30 с и меньше	6.31-7 минут	7.01 и больше

Тест "Пионербол"

1. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?
 - а) 4;
 - б) 5;
 - в) 6.
2. Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды?
 - а) 2;
 - б) 3;
 - в) 4.
3. Сколько зон на площадке ты знаешь?

- а) 4;
 - б) 5;
 - в) 6;
 - г) 7.
4. Игроком, какой зоны осуществляется подача?
- а) 6;
 - б) 5;
 - в) 4;
 - г) 1.
5. Переход игроков на площадке выполняется
- а) по часовой стрелке;
 - б) против часовой стрелки;
 - в) в любом порядке.
6. Сколько раз подряд может игрок выполнить подачу, пока не произойдет потеря подачи мяча командой?
- а) 1;
 - б) 3;
 - в) не ограничено.
7. Можно ли при ловле мяча прижимать его к себе?
- а) да;
 - б) нет;
 - в) иногда.
8. Проигранный мяч отдается команде противника
- а) под сеткой;
 - б) над сеткой;
 - в) в любом порядке.
9. Если во время подачи мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника, считается ли он проигранным?
- а) да;
 - б) нет;
 - в) иногда.
10. При потере подачи очко выигрывает команда
- а) противника;
 - б) своя;
 - в) очко никому не присуждается.
11. подача осуществляется
- а) одной рукой;
 - б) двумя руками;
 - в) любой частью тела.

Ответы на тест "Пионербол":

1.в	2.б	3.в	4.г	5.а	6.в	7.б	8.а	9.б	10.а	11.а
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------

Оценка результативности по Баскетболу

Тест 1. Ведения мяча с изменением направления («змейка») 30 метров (2x15).

По команде «на старт» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «марш» учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируется время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест 2. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м.

Старт тот же, что и в тесте 1. по команде «Марш» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксируется время, которое ученик показывает, пересекая линию.

Тест 3. Штрафной бросок.

Учащиеся разбиваются по парам: один подаёт мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч.

Тест 4. Бросок в движении.

По команде учителя ученик начинает движение, выполняет 2 шага и бросок в кольцо. Фиксируют количество точных попаданий в кольцо.

Тест 5. передача мяча обеими руками от груди в стену.

Учащиеся располагаются в 3 м от стены, и по сигналу учителя в течение 30 сек. Выполняют передачи в стену обеими руками от груди. По сигналу передачи заканчивают. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 секунд.

Тест 6. Передача мяча с противодействием соперника в игровой ситуации.

Упражнение выполняют на одной половине баскетбольной площадки, в условиях жесткого противодействия соперника. Класс делится на две команды. Учитель вбрасывает мяч. Игроки команды, овладевшей мячом, стараются выполнить как можно больше передач друг другу так, чтобы мяч не достался соперникам. Допускается ведение мяча, но не более 2 ударов мяча об пол. Если игрок одной команды совершил ошибку (пробежка, фол и т.д.) мяч передают другой команде. Освобожденные от занятия учащиеся подсчитывают количество результативных и ошибочных передач, выполненным каждым игроком. Результат считается хорошим, если у ученика преобладает количество результативных передач над ошибочными, и неудовлетворительным, если ошибок больше, чем результативных передач. Также учитывается и активность учеников (подсчитывают количество перехватов).

Наименование теста	класс	«5»		«4»		«3»	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
«Змейка» с ведением мяча 2х15 м (сек.)	5-6	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
	7	8,8	9,8	9,0	10,0	9,3	10,3
	8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10,0
	9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10,0
Челночный бег с ведением мяча 3х10 м (сек.)	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
	7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
	8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
	9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
Штрафной бросок, 10 бросков (количество попаданий)	5-6	5	5	4	4	3	3
	7	5	5	4	4	3	3
	8	6	6	5	5	3	3
	9	6	6	5	5	4	4
Бросок в движении, 10 бросков (количество попаданий)	5-6	5	5	4	4	3	3
	7	6	6	5	5	3	3
	8	7	7	6	6	3	3
	9	8	8	6	6	4	4
Передачи мяча в стену за 30 секунд (количество передач)	5-6	19	18	18	17	17	16
	7	20	19	19	18	18	17
	8	21	20	19	18	18	17
	9	22	20	20	19	19	18