

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования Череповецкого муниципального района**

**МОУ "Домозеровская школа"**

**РАССМОТРЕНО**

педагогическим  
советом

\_\_\_\_\_ Черняева Н.В.  
Протокол №7 от «07» 06  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора

\_\_\_\_\_ Кулакова С.В.  
Протокол №9 от «07» 06  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ  
"Домозеровская школа"

\_\_\_\_\_ Смирнова С.П.  
Приказ №75 от «08» 06  
2023 г.

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности «Школа мяча»**

**3 класс**

**начального общего образования на 2023-2024 учебный год**



Разработчики программы:

Карманова А.Б.

д.Новое Домозерово

2023г.

Рабочая программа «Школа мяча» (далее – Программа) является программой дополнительного образования по физической культуре для обучающихся 1-4-х классов общеобразовательной школы и основана на командных спортивно-игровых видах спорта – баскетбол, волейбол, футбол.

*Нормативную основу Программы составили:*

- рекомендации Департамента общего образования Минобрнауки РФ по использованию примерной основной образовательной программы начального общего образования (№03-48 от 16.08.2010) в части планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке (раздел 2, п.2.10) – обучающиеся на ступени начального образования освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, волейбол и баскетбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия;

- положения Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» об обеспечении права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности (ст.3, п.1), о проведении дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (ст.28, п.1); о необходимости создания условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом (ст.28, п.3);

- целевые установки «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» на увеличение доли обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 80% (раздел IV, п.2), на модернизацию физического воспитания и развитие спорта в образовательных учреждениях (раздел VII, п.2), на существенное увеличение объема спортивной работы в общеобразовательных организациях во

внеурочное время путем реализации дополнительных образовательных программ спортивно-оздоровительных групп (раздел VII, п.2).

*Новизна* Программы заключается в том, что при ее разработке учитывалось:

- содержание раздела «Спортивные игры» учебной программы по предмету «Физическая культура» на ступени начального общего образования как условие единства учебной и внеучебной деятельности;
- содержание программы «Школа мяча» для старших дошкольников как условие непрерывности дополнительного образования по физической культуре;
- положение программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования посредством их связи с содержанием учебного предмета «Физическая культура».
- Программа обусловлена социальным заказом общества на создание в системе образования условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования основ здорового образа жизни, ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Программа реализуется в течение 4-х лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут, что составляет 34 академических часа в год и 136 часов за весь период обучения (без учета времени на соревнования и массовые мероприятия). Учебные часы на каждый вид изучаемых спортивных игр распределяются приблизительно в равных объемах. При этом допускается вариативность содержания и объема учебного времени на изучение отдельной спортивной игры в зависимости от спортивных традиций школы, физкультурно-спортивных интересов и предпочтений обучающихся и возможностей материально-технической базы школы.

Основной формой работы являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах (классах), контрольные занятия (тестирование ОФП, СФП и технико-тактических умений), участие в контрольных и официальных городских соревнованиях, массовых спортивных мероприятиях.

## 1. Планируемые результаты.

В результате освоения программы «Школа мяча» обучающиеся будут

*знать:*

- значение регулярных двигательных занятий для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- базовые понятия системы спортивной подготовки («физическая подготовка», «техническая подготовка», физическая нагрузка, разминка, игровая функция, соревнование и др.);

- основные правила изучаемых спортивных игр и правила взаимодействия с игроками, спортивным судьей и тренером;

- гигиенические требования к спортивной одежде и правила предупреждения травматизма при выполнении игровых и соревновательных движений с мячом;

*уметь:*

- характеризовать основные физические качества и различать их между собой;

- выполнять изучаемые технико-тактические элементы баскетбола, волейбола, футбола;

- играть в баскетбол (стрит-баскет), мини-волейбол (пионербол), футбол (мини-футбол) по упрощенным правилам;

- планировать общекомандную цель подготовки и участия в соревнованиях, пути ее достижения;

- адекватно оценивать собственное игровое поведение и поведение партнеров по команде (группе), вносить необходимые коррективы в интересах достижения общекомандного результата спортивной подготовки;

- выполнять контрольные нормативы (упражнения) по физической и технико-тактической подготовке изучаемых спортивных игр, измерять индивидуальные показатели физического развития и сравнивать их с нормой (владение приемами самоконтроля и самооценки параметров физического развития, уровня развития физических качеств);

- помогать в подготовке мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований (подготовка спортивного инвентаря, места для запасных и судей, и др.);

- соблюдать правила поведения и безопасности во время тренировочных занятий и соревнований, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;

*демонстрировать:*

- готовность использовать движения с мячом в самостоятельной физкультурно-оздоровительной, рекреационной и физкультурно-спортивной деятельности;

- постоянный прирост показателей развития основных двигательных качеств;

- навыки коллективного общения и взаимодействия, высокий уровень игровой активности и интерес к физкультурно-спортивной деятельности;

- морально-волевые и нравственные качества, коммуникативные умения, приемы регуляции эмоционального состояния в игровой и соревновательной деятельности;

- навыки организации и проведения подвижных игр, подводящих к баскетболу, волейболу, футболу.

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса внеурочной деятельности Программа направлена на достижение обучающимися *предметных, метапредметных и личностных результатов.*

*Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, в том числе умение использовать освоенные подвижные и спортивные игры (их элементы) в самостоятельной рекреационной и досуговой деятельности;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.

*Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеучебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения объектами и процессами.

*Личностные результаты:*

- развитие мотивов внеучебной деятельности и осознание ее личностного смысла;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## 2.Содержание предмета

*Общее распределение учебных часов по разделам Программы*

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>кол-во часов за период обучения</i>	<i>кол-во контрольных мероприятий</i>
1	Знания, оценка знаний	16	в процессе занятий
2	Баскетбол	44	4
3	Волейбол	43	4
4	Футбол	44	4
5	Тестирование физической подготовленности	5	5
6	Участие в соревнованиях	-	8-12 (2-3 в год)
	<i>Общее количество часов</i>	<i>136</i>	<i>25-39</i>

*Критерии и показатели эффективности Программы:*

- доля обучающихся, занимающихся по программе «Школа мяча», от общей численности обучающихся в начальных классах в %;
- количество обучающихся, демонстрирующих уровень физического развития и физической подготовленности не ниже среднего, не менее 80% от числа занимающихся в «Школе мяча»;
- количество обучающихся, освоивших предусмотренные Программой теоретико-методические знания и технико-тактические действия изучаемых спортивных игр на уровне не ниже среднего, не менее 80% от числа занимающихся в «Школе мяча»;
- количество обучающихся, приступивших к систематическим занятиям спортом на ступени среднего общего образования, от общего числа выпускников «Школы мяча».

*Методы контроля результативности освоения Программы:*

- 1) педагогическое наблюдение за развитием личности занимающихся;
- 2) беседы и устные опросы для оценки знаниевого компонента обучения;
- 3) тестирование показателей физического развития и физической подготовленности;
- 4) контрольные упражнения для оценки уровня освоения технико-тактических элементов изучаемых спортивных игр;

5) контрольные соревнования.

*Учебно-методическое обеспечение Программы:*

- примерная рабочая программа;
- учебно-методические материалы (методические разработки и методические рекомендации, рекомендуемые источники информации);
- контрольно-измерительные материалы и таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности.

## ***2.1. Содержание деятельности по разделу «Баскетбол»***

### **1 год обучения**

#### ***I. Основы знаний***

Чем мы занимаемся на занятиях по внеурочной деятельности? Положительные и отрицательные качества характера (рассказать о себе и своих знакомых).

История развития баскетбола в России. Техника безопасности на занятиях баскетболом. История развития баскетбола в Вологодской области, в городе. Значение двигательной активности для обеспечения здоровья.

Основные линии и зоны баскетбольной площадки.

#### ***II. Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время (игра). Размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног. Упражнения без предметов.

Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе.

Бег в удобном, спокойном темпе 3-5 мин.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см.

Метание малого мяча в цель и на дальность.

Лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях.

#### ***III. Специальная подготовка***



Стойка и передвижения баскетболиста. Передача мяча одной рукой, передача от пола, передача мяча в парах, встречные передачи в колоннах. Броски, ловля мяча. Ведение мяча со сменой рук, с изменением направления и высоты отскока, с изменением скорости. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения на развитие двигательных способностей и совершенствование техники ловли и передачи мяча. Комплексы ОРУ и игровые упражнения с баскетбольным мячом.

## 2 год обучения

### *I. Основы знаний*

Эмоции (приятные и неприятные, их отличия). Ответственное и безответственное выражение эмоций.

Почему люди должны быть внимательными друг к другу и помогать в любом деле своим друзьям?

История развития баскетбола (*НБА*). Техника безопасности контактного взаимодействия на занятиях баскетболом. Правила начисления очков в баскетболе и определения победителей. Правила игры в мини-баскетбол. Правила приветствия соперников.

### *II. Общая физическая подготовка*

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной шеренги в две. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба в приседе, спортивным шагом, быстрым широким шагом.

Бег с изменением направления и скорости передвижения. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку, с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10м, бег до 6-8 мин.

Прыжки с поворотом на 90°, 180°, высокодальние прыжки, прыжки с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на гимнастическую скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность с отскока от стены, щита.

Лазание по гимнастической стенке, канату. Висы стоя, лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Силовая подготовка.

Эстафеты с направленным развитием физических способностей.

### *III. Специальная подготовка*

Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами. Передвижениям в колонне с мячом, стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу (свистку). Ведение мяча со сменой рук, с изменением направления и высоты отскока (разные исходные положения). Передача мяча одной рукой, передача с отскоком от пола, передача мяча в парах. Бросок мяча двумя руками от груди в корзину. Бросок одной рукой от плеча, стоя на месте. Игра в мини-баскетбол (5 передач). Различные комплексы упражнений с малым и большими мячами. Эстафеты с баскетбольным мячом. Подвижные игры, подводящие к баскетболу.

## **3 год обучения**

### *I. Основы знаний*

Взаимодействие людей: как человек может помочь или навредить другому? Товарищ и друг. В чем сила командной игры?

Мастера баскетбола Личная физическая подготовленность и хорошая осанка. Контроль и оценка физической нагрузки по показателю ЧСС.

### *II. Общая и специальная физическая подготовка*

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Бег с высокого старта на 30, 40 м. Бег до 10-12 мин (2-2,5 км), челночный бег 3x10 м. Равномерный и переменный бег на 500 и 800 м. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

Эстафеты с баскетбольным мячом.

Прыжки с ноги на ногу, со скакалкой 3-4 раза по 20-30 с (на двух ногах). Прыжки на одной ноге, с высоты до 50 см, многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

Броски набивного мяча из различных исходных положений (вес 1 кг); метание малого мяча на дальность и в цель.

Игровые упражнения с направленным воздействием на физические способности 2:1, 3:1, 3:3.

### *III. Специальная подготовка*

Передвижение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой. Бросок мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита. Разминка баскетболиста. Передача мяча одной рукой, передача от пола, передача мяча в парах, встречные передачи в колоннах. Штрафной бросок, бросок в кольцо способом «снизу», «сверху», после ведения мяча; остановка прыжком. Подвижные игры, подводящие к баскетболу. Игра в мини-баскетбол.

## **4 год обучения**

### *I. Основы знаний*

Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Баскетбол как средство физической рекреации. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви на занятиях баскетболом.

Баскетбол как олимпийский вид спорта. Уличный баскетбол: правила игры в стрит-баскет.

### *II. Общая физическая подготовка*

Общеразвивающие упражнения с использованием различных предметов. Самостоятельное выполнение комплексов ОРУ с контролем ЧСС.

Прыжки с поворотом на 180°, 360°, через короткую скакалку 3-4раза по 30-40 с без перерыва. Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

Лазание по канату. Вис на согнутых руках, согнув ноги.

Бег 30и 60 м с высокого старта. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000 м.

### *III. Специальная подготовка*

Передвижение бегом. Остановка прыжком. Приставные шаги.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, передача от пола, в парах, встречные передачи в колоннах. Закрепление навыков передвижения и ведения мяча (правой и левой рукой по прямой, со сменой рук, с изменением направления и высоты отскока). Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Штрафной бросок. Сочетание приемов техники: перемещения в стойке – остановка – поворот – ускорение, ловля – передача – ведение – бросок, и др. Освоение защиты кольца. Помеха попаданию мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в мини-баскетбол и стрит-баскет.

### **23.2. Содержание деятельности по разделу «Волейбол»**

#### **1 год обучения**

##### *I. Основы знаний*

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви на занятиях волейболом, местам занятий и волейбольному оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

История возникновения и развития волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры (зоны площадки, введение мяча в игру, переход). Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки в волейболе.

##### *II. Общая физическая подготовка*

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень».

Эстафеты и игровые задания с мячом с направленным воздействием на развитие физических способностей.

Упражнения на растягивание, дыхательные упражнения.

### *III. Специальная подготовка*

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Броски и ловля мяча одной/двумя руками различными способами, в движении и на месте, в заданном направлении и через сетку. Броски мяча в паре от груди, снизу, сверху, с ударом в пол, через сетку, в движении. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении. Игра в пионербол.

## **2 год обучения**

### *I. Основы знаний*

Определение нагрузки (низкая, оптимальная, высокая) по показателю ЧСС.

Истории развития волейбола в России. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры: условия выигрыша очка, правило трех касаний, состав команды, расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи, функции (амплуа) игроков.

### *II. Общая и специальная физическая подготовка*

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной шеренги в две. Комплексы ОРУ с предметами в движении и на месте.

Ходьба и бег с изменением направления, ускорения из различных исходных положений по зонам волейбольной площадки.

Метание малого мяча в цель, через волейбольную сетку по зонам площадки, в прыжке левой/правой рукой через сетку. Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками через волейбольную сетку на дальность с места и в прыжке.

Игровые упражнения и эстафеты с направленным воздействием на скоростно-силовые и координационные способности. Упражнения на растягивание.

### *III. Специальная подготовка*

Разминки с мячом в парах; совершенствование техники перемещений и стойки волейболиста. Броски мяча через сетку на точность (по зонам площадки) и дальность из различных зон площадки. Передачи мяча сверху над собой с фиксацией мяча в стойке волейболиста, передача мяча снизу с наброса партнера; игровые упражнения с элементами волейбола. Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами. Подвижные игры, подводящие к волейболу: «Волейбольные салочки», «Не урони шарик». Игра в пионербол.

## **3 год обучения**

### *I. Основы знаний*

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Правила проведения разминки волейболиста с мячом и без мяча.

Развитие волейбола в г. Череповце. Правила игры: удары по мячу, выход мяча из игры, счет и результат игры, права и обязанности игроков, замена игроков, зоны защиты и нападения. Правила игры в мини-волейбол.

### *II. Общая и специальная физическая подготовка*

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба в приседе, спортивным шагом, быстрым широким шагом, скрестным шагом плечом вперед.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на тумбу, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые

движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают); то же, но опираясь о стену пальцами; отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой; упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста).

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Упражнения на развитие силовых способностей с использованием различных отягощений: гантели (1 кг), набивные мячи (1 кг), резиновые амортизаторы, с преодолением веса собственного тела.

Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх; то же, с набивным мячом (двумя) в руках (1 кг).

### *III. Специальная подготовка*

Стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу (свистку).

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке.

Подвижные игры, подводящие к волейболу: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Передача сверху/снизу, над собой, вперед-вверх в парах, в стену с выходом под мяч и остановкой в стойке волейболиста.

Подачи: нижняя прямая; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Технико-тактические комбинации: последовательное выполнение изученных технических элементов волейбола в специальных игровых заданиях индивидуально, в паре, в тройке.

Игра в пионербол и мини-волейбол (облегченный мяч).

#### **4 год обучения**

##### *I. Основы знаний*

Волейбол как средство физической рекреации. Оптимальный объем двигательной активности. Волейбол как олимпийский вид спорта. Волейбол во дворе.

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.



## *II. Общая и специальная физическая подготовка*

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (1 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, имитация передачи в стойке, в прыжке.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 1 кг).

Многократные броски набивного мяча (1 кг). Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с

доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Многokратные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые занимающемуся со всех сторон бросают партнеры.

### *III. Специальная подготовка*

Разминка волейболиста без мяча и с мячом в парах. Закрепление техники перемещений, техники выхода под мяч.

Передачи мяча сверху/снизу над собой, вперед-вверх в парах, через сетку по зонам площадки.

Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Технико-тактические комбинации: нижняя прямая подача-прием снизу в зону №3, нижняя прямая подача-прием мяча в зону №3-передача (пас) в зону нападения; прием мяча сверху в зону №3-передача в зону №4-передача сверху в прыжке через сетку в зону №1; и др.

Игра в мини-волейбол.

## **2.3. Содержание деятельности по разделу «Футбол»**

### **1 год обучения**

#### *I. Основы знаний*

Физическое развитие. Физическая подготовка. Физические качества.

Истории зарождения и развития футбола в мире, в России. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры, линии и зоны футбольного поля.

### *II. Общая физическая подготовка*

Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы, спиной вперед, приставным и скрестным шагом.

Бег с изменением скорости, направления движения, со стартовым ускорением из различных исходных положений на 10,15,20м.

Прыжковые упражнения на одной и двух ногах, на скакалке, прыжки на гимнастическую скамейку и через нее, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки с отягощениями (пояс до 1 кг), многоскоки, прыжки вверх с разбега толчком одной ноги.

ОРУ с набивным мячом, броски набивного мяча (1 кг) на дальность.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Подвижные игры: «Обманный мяч» (с набивным мячом), «Топ-танец», «Светофор», «Пингвины с мячом».

### *III. Специальная подготовка*

Ведение футбольного мяча различными способами правой/ левой ногой по прямой линии и «змейкой».

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов, с разбега, по мячу, катящемуся навстречу и после ведения.

Жонглирование мяча любой ногой с пола.

Передача мяча правой (левой) ногой в парах на месте, в движении, остановка мяча, отбор мяча.

Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам

**2 год обучения**

### *I. Основы знаний*

Развитие футбола в России; развитие детского футбола.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий на улице. Техника безопасности на занятиях футболом на открытой и закрытой площадке. Возможностями использования игры в футбол как средства активного отдыха.

### *II. Общая физическая подготовка*

Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.

Развитие координации движений: воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

Подвижные игры, подводящие к футболу: «Гонка мячей», «Футбольный слалом».

### *III. Специальная подготовка*

Разминка футболиста.

Игровые упражнения и эстафеты с элементами футбола.

Ведение мяча по прямой в заданном коридоре (1,5м), «змейкой», «восьмеркой» внешней и внутренней стороной стопы сильной ноги.

Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Жонглирование мячом любой ногой от пола.

Передача мяча внутренней стороной стопы с остановкой под подошву и внутренней стороной стопы с последующим ударом в малые ворота.

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень.

Удары мяча различными способами и по заданной траектории в малые ворота. Игра вратаря.

Технико-тактическая комбинация: передача – остановка – удар;

Игра в мини-футбол, футбол по упрощенным правилам.

### **3 год обучения**

#### *I. Основы знаний*

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на физическую подготовленность и работоспособность человека.

Контроль физической нагрузки по показателю ЧСС.

История развития футбола в г.Череповце.

Правила игры в футбол: вбрасывание мяча, замена игроков, запрещенные примы.

#### *II. Общая физическая подготовка*

Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

Развитие координации движений: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях

и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа.

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

### *III. Специальная подготовка*

Разминка футболиста в движении по кругу с мячом и без мяча.

Ведение мяча внутренней стороной стопы, носком по прямой, по дуге, между предметами и с обводкой предметов. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Передачи мяча в парах правой/левой ногой с увеличением расстояния.

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень.

Специальные игровые задания и эстафеты на закрепление техники ведения и остановки мяча.

Технико-тактические комбинации: различные сочетания элементов техники (индивидуальные, в парах, тройках, в «квадрате»): первым касанием остановить мяч, вторым касанием осуществить передачу мяча на 8-10 м; передача мяча в стену - остановка подошвой после отскока, и др.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

## **4 год обучения**

### *I. Основы знаний*

Оптимальный объем двигательной активности как составляющая здорового образа жизни. Оптимальный объем двигательной активности младшего школьника. Футбол как средство обеспечения оптимального объема двигательной активности. Футбол как олимпийский вид спорта. Дворовый футбол.

## *II. Общая физическая подготовка*

Ходьба и бег различными способами, в различных направлениях, с изменением скорости и темпа передвижения.

Игровые упражнения и эстафеты, направленные на развитие физических способностей.

Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие «взрывной силы»: прыжковые упражнения на одной и двух ногах в различных исходных положениях (правым/левым плечом вперед, через препятствия), прыжки на одной ноге вверх с отягощениями (пояс до 1 кг), прыжки вверх с разбега толчком одной ноги.

Развитие скоростных способностей: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие силовых способностей: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Развитие общей выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Подвижные игры: «Передал - садись», «Передай мяч головой».

## *III. Специальная подготовка*

Разминка футболиста в «квадрате».

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Ведение мяча (2х20м) с обводкой стоек и разворотом, по прямой (20м) в коридоре 1,5м с касанием мяча не менее 6 раз. Ведение мяча внутренней стороной стопы по кругу радиусом 1-2 м правой ногой влево, левой ногой вправо.

Передачи мяча в парах правой/левой ногой с увеличением расстояния, с разбега.

Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу в ворота (2х3м) (в цель) на точность с расстояния 11-12 м.

Жонглирование мяча любой ногой.

Технико-тактическая комбинация: передача мяча в скамейку - остановка отскока под подошву - разворот с мячом на 90° - удар в ворота внутренней стороной стопы; удары мяча в цель после его ведения.

Игра в футбол.

### **Оценка результативности деятельности «Школы мяча»**

#### *Общие положения*

В данном разделе представлены общие основы мониторинга результативности деятельности «Школы мяча», которые определяют:

- показатели достижений по уровням управления программой (таблица 1);
- показатели, которые не оцениваются учителем, но обязательно анализируются и учитываются при планировании содержания занятий, выборе средств и методов обучения и воспитания, дозировании объема и интенсивности функциональной нагрузки (таблица 2);
- обязательные для оценки учителем показатели результативности внеучебных занятий базовыми спортивными играми (пункты 4.2 - 4.5).

Оценка уровня сформированности специальных знаний (терминология, правила, техника безопасности, требования к спортивной одежде и обуви, жесты судьи и т.д.) осуществляется на практических занятиях в течение всего периода обучения и документально не фиксируется. Проверка экспертами осуществляется



на соревнованиях и массовых спортивных мероприятиях, предусмотренных программой «Школа мяча».

Для тестирования двигательной подготовленности (ОФП) обучающихся выбраны ведущие в спортивных играх физические способности – координационные, скоростные и скоростно-силовые, а также общая выносливость как основа и базовая характеристика физической работоспособности занимающихся.

Для оценки выбранных физических способностей могут использоваться как контрольные упражнения, предложенные в программе, так и тесты по выбору учителя. При этом должны соблюдаться следующее правило: для оценки одного вида физических способностей используется одно контрольное упражнение (тест).

Образец протокола тестирования и вычисление общего уровня физической/технической подготовленности обучающегося приведен в приложении 1.

Таблица 1

Содержание мониторинга результативности программы «Школа мяча»

<i>уровни</i>	<i>показатели</i>
комитет по ФКиС	- количество детей, вовлеченных в регулярные занятия по программе; - количество ОУ, реализующих программу; - количество занимающихся, приступивших к регулярным занятиям в спорте после освоения программы; - качество научного и информационного сопровождения
руководитель программы на уровне начальной школы	- объем двигательной нагрузки по программе (час/неделю); - участие ОУ в массовых мероприятиях и соревнованиях по программе; - количество ОУ, участвующих в организации и проведении научно-методических мероприятий по программе; - количество педагогов, прошедших КПК по программе; - разработка программно-методических материалов; - проект «Родительская лига»
педагоги ОУ	- проведение открытых занятий по программе; - участие в создании методической базы программы (конспекты, сценарии, программы массовых мероприятий в

	<p>ОУ, информация на сайте ОУ);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка команд ОУ к участию в плановых массовых мероприятиях и соревнованиях;</li> <li>- участие в научно-практических конференциях;</li> <li>- участие в работе методического семинара по программе</li> </ul>
занимающиеся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- состояние здоровья;</li> <li>- сформированность УУД, личностных качеств и способностей;</li> <li>- физическое развитие;</li> <li>- физическая подготовленность;</li> <li>- уровень владения техникой волейбола, баскетбола, футбола;</li> <li>- уровень теоретических знаний по программе;</li> <li>- уровень игровой и соревновательной культуры</li> </ul>

Таблица 2

Показатели, используемые при планировании деятельности «Школы мяча»

<i>показатели</i>	<i>критерий</i>	<i>методы обследования</i>	<i>диагностические средства</i>
Общее состояние здоровья	1) медицинская группа, 2) физкультурная группа, 3) частота заболеваний ОРВИ, 4) наличие и динамика отклонений в состоянии здоровья	данные медицинского контроля  индекс общей заболеваемости (Iоз)  данные медицинского контроля	оценка состояния резистентности организма по индексу острой заболеваемости (Iоз): кол-во перенесенных школьником острых заболеваний  $I_{оз} = \frac{\text{число заболеваний}}{\text{число месяцев наблюдения}}$
Уровень физического развития	гармоничность физического развития	антропометрия, метод вычисления индексов	измерение длины, массы тела, окружности грудной клетки, ЖЕЛ, вычисление весо-ростового индекса
Уровень сформированности УУД и личностных качеств и способностей	в соответствии с критериями, представленными в программе	педагогическое наблюдение, метод экспертных оценок, практические задания для занимающихся	обсуждение с учителем начальных классов результатов педагогического наблюдения и оценки результатов выполнения практических заданий

Для оценки всех *обязательных показателей* рекомендуется использовать трехмерную шкалу, которая определяет достигнутый результат как «низкий», «средний» и «высокий» уровень.

#### 4.2. Оценка достижений первого года обучения

##### Тестирования двигательной подготовленности

<i>физические способности</i>	<i>контрольное упражнение</i>	<b>мальчики</b>						
		<i>уровень</i>						
			<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
Скоростные	бег 30 м, с	6,2 и менее	6,3-6,9	7,0 и более	6,3 и менее	6,4-7,3	7,4 и более	
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	140 и более	110-135	105 и менее	135 и более	105-130	100 и менее	
Координационные	челночный бег 3x10 м, с	9,9 и менее	10,9-10,0	11,0 и более	10,3 и менее	11,3-10,4	11,4 и более	
Общая выносливость	бег на 1000 м	выполнил	перешел на шаг	не выполнил	выполнил	перешел на шаг	не выполнил	

##### Оценка техники элементов баскетбола

<i>№ п/п</i>	<i>контрольное упражнение</i>	<i>уровень</i>		
		<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
1	Ведение мяча любой рукой по прямой 20м, без учета времени	выполнил	выполнил с незначительными ошибками	не выполнил
2	Броски и ловля мяча в парах в движении, кол-во бросков на пару до падения мяча	40 и более	38-24	22 и менее
3	Ведение мяча «змейкой» 2x10м, обводя 5 стоек (расстояние 2 м) в одну и в другую стороны, без учета времени	выполнил	выполнил с незначительными ошибками	не выполнил

##### Оценка техники элементов волейбола

<i>№ п/п</i>	<i>контрольное упражнение</i>	<i>уровень</i>
--------------	-------------------------------	----------------

		<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
1	Метание теннисного мяча удобной рукой способом «из-за спины через плечо», лучший результат из 3-х попыток, м	12-10	9-8	7 и менее
2	Броски и ловля мяча двумя руками в парах сверху, кол-во бросков до совершения ошибки	12-10	8-6	4 и менее
3	Броски и ловля мяча двумя руками в парах снизу, кол-во бросков до совершения ошибки	10-8	6-4	2 и менее

### Оценка техники элементов футбола

<i>№ п/п</i>	<i>контрольное упражнение</i>	<i>уровень</i>		
		<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
1	Ведение мяча по прямой 20м, в коридоре 1,5м, с касанием мяча не менее 6 раз	выполнил	выполнил, но коснулся мяча 3-5 раз	выполнил, но коснулся мяча мене 3 раз
2	Ведение мяча 2х10м с обводкой 5 стоек (расстояние 2 м) в одну и в другую стороны	выполнил	выполнил обводку 5-9 раз	выполнил обводку менее 5 раз
3	Передача мяча в парах внутренней стороной стопы с остановкой под подошву	выполнил без ошибок	выполнил, но всегда останавливал мяч с передачи	выполнил с грубыми нарушениями техники
4	Удар по неподвижному мячу в ворота 2х3м (расстояние 7м), кол-во попаданий из 3-х попыток	3	2	0-1

### Оценка игровой и соревновательной культуры

(подвижные игры, пионербол, футбол по упрощенным правилам)

<i>Уровень</i>	<i>критерии</i>
<i>Высокий</i>	технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом; полностью соблюдает изученные правила игры; правильно оценивает движения с мячом других детей; проявляет элементы творчества в работе с мячом.
<i>Средний</i>	технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом; в целом соблюдает изученные правила игры; проявляет усилия, активность и интерес; упорен в достижении своей цели; слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке
<i>Низкий</i>	допускает ошибки в основных упражнениях с мячом; пассивен; слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке; допускает нарушения изученных правил

Оценка достижений второго года обучения

Тестирования двигательной подготовленности

физические способности	контрольное упражнение	мальчики						
		уровень						
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	бег 30 м, с	6,0 и менее	6,1-7,0	7,1 и более	6,1 и менее	6,2-7,1	7,2 и более	
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	150 и более	115-145	110 и менее	145 и более	110-140	105 и менее	
Координационные	челночный бег 3x10 м, с	9,8 и менее	10,4-9,7	10,5 и более	10,1 и менее	10,2-10,9	11,0 и более	
Общая выносливость	бег на 1000 м	выполнил	перешел на шаг	не выполнил	выполнил	перешел на шаг	не выполнил	

Оценка техники элементов баскетбола

№ п/п	контрольное упражнение	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Ведение мяча со сменой рук 2x10м, обводя 5 стоек (расстояние 2 м) в одну и в другую стороны, без учета времени	выполнил	выполнил с незначительными ошибками	не выполнил
2	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди (расстояние 3м), кол-во попаданий из 5-ти попыток	5	4-3	2 и менее
3	Передача мяча двумя руками от груди в стену (расстояние 3м), кол-во передач до падения мяча	15 и более	14-8	7 и менее

Оценка техники элементов волейбола

№ п/п	контрольное упражнение	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Броски и ловля мяча двумя руками в парах сверху, кол-во бросков до	14-12	10-8	6 и менее

	совершения ошибки			
2	Броски и ловля мяча двумя руками в парах снизу, кол-во бросков до совершения ошибки	12-10	8-6	4 и менее
3	Передача мяча сверху над собой не ниже 1 м, кол-во раз	8-6	5-3	2 и менее

### Оценка техники элементов футбола

№ п/п	контрольное упражнение	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Ведение мяча по прямой 20м, в коридоре 1,5м, с касанием мяча не менее 10 раз	выполнил	выполнил, но коснулся мяча 5-9 раз	выполнил, но коснулся мяча мене 5 раз
2	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы «сильной» ноги «восьмеркой» 3 раза	выполнил	выполнил без ошибок 1-2 раза	не выполнил
3	10 передач мяча в парах внутренней стороной стопы с остановкой внутренней стороной стопы	выполнил без ошибок	выполнил, но не всегда оставливал мяч с передачи	выполнил с грубыми нарушениями техники
4	Удар по катящемуся мячу (с передачи партнера) в ворота 2х3м (расстояние 7м), кол-во попаданий из 3-х попыток	3	2	0-1

### Оценка игровой и соревновательной культуры

(подвижные игры, пионербол, футбол по упрощенным правилам)

Уровень	критерии
<b>Высокий</b>	знает и соблюдает в игре все изученные правила; технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все технические элементы; проявляет интерес и мотивы командно-игровой деятельности; контролирует и правильно оценивает свои технические действия с мячом и без мяча
<b>Средний</b>	знает и в целом соблюдает в игре изученные правила; технически правильно выполняет большинство элементов техники игры; проявляет интерес и мотивы командно-игровой деятельности; слабо контролирует свои технические действия с мячом, затрудняется в их оценке
<b>Низкий</b>	демонстрирует неуверенные знания и допускает нарушения правил игры; допускает ошибки при выполнении элементов техники игры; низкий интерес и неустойчивые мотивы командно-игровой деятельности; слабо контролирует свои технические действия с мячом, затрудняется в их оценке

#### 4.4. Оценка достижений третьего года обучения

##### Тестирования двигательной подготовленности

физические способности	контрольное упражнение	мальчики					
		уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	бег 30 м, с	5,8 и менее	5,9-6,6	6,7 и более	6,0 и менее	6,1-6,9	7,0 и более
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	160 и более	125-150	120 и менее	155 и более	115-150	110 и менее
Координационные	челночный бег 3x10 м, с	9,1 и менее	9,9-9,2	10,0 и более	9,6 и менее	10,8-9,7	10,9 и более
Общая выносливость	бег на 1500 м, мин	выполнил	перешел на шаг	не выполнил	выполнил	перешел на шаг	не выполнил

##### Оценка техники элементов баскетбола

№ п/п	контрольное упражнение	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Ведение мяча по прямой 20 м, сек	11 и менее	12-15	16 и более
2	Передача мяча одной рукой в парах (расстояние 3,5м), кол-во раз до потери мяча	10	9-7	6 и менее
3	Ведение мяча на месте 3-5 раз, ловля мяча двумя руками, шаг правой, шаг левой, бросок в кольцо способом «сверху» (расстояние до кольца 3,5м)	выполнено без ошибок	выполнено, но допущены одна-две ошибки	выполнено, но допущено более двух ошибок

##### Оценка техники элементов волейбола

№ п/п	контрольное упражнение	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Верхняя передача мяча в парах (на расстоянии не менее 4-х метров друг от друга), кол-во передач до совершения ошибки	5-4	3-2	1-0

2	Нижняя передача мяча в парах (на расстоянии не менее 4-х метров друг от друга), кол-во передач до совершения ошибки	3	2	1-0
3	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м через сетку в пределы площадки, кол-во раз из 3-х попыток	3	2	1-0

### Оценка техники элементов футбола

№ п/п	контрольное упражнение			
		<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
1	Ведение мяча 2х20м с обводкой 10 стоек (расстояние 2 м) в одну и в другую стороны, сек	26	28	31
2	Жонглирование мячом любой ногой, кол-во раз	20	12	8
3	Остановка (с передачи партнера) и удар по мячу внутренней стороной стопы в ворота (2х3м) с расстояния 12м (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху), кол-во попаданий из 6-ти попыток (по 3 удара каждой ногой)	6-5	4-3	2 и менее
4	Удар по катящемуся мячу (с передачи партнера) в ворота (2х3м) с расстояния 7м (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху), кол-во попаданий из 6-ти попыток (по 3 удара каждой ногой)	4	3	2 и менее

### Оценка игровой и соревновательной культуры (мини-баскетбол, мини-волейбол, пионербол, футбол)

<i>Уровень</i>	<i>критерии</i>
<i>Высокий</i>	знает и использует в игре специальную терминологию; соблюдает все изученные правила; технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все технические элементы; проявляет тактическое мышление, способность к взаимодействию с товарищами и готовность принимать личную ответственность за результат командных действий; демонстрирует интерес и устойчивые мотивы командно-игровой деятельности
	знает и частично использует в игре специальную терминологию; в целом соблюдает изученные правила; технически правильно



<b>Средний</b>	выполняет большинство элементов техники игры; эпизодически проявляет тактическое мышление, способность к взаимодействию с товарищами и готовность принимать личную ответственность за результат командных действий; демонстрирует интерес и мотивы командно-игровой деятельности
<b>Низкий</b>	демонстрирует неуверенные знания специальной терминологии и допускает нарушения правил игры; допускает ошибки при выполнении элементов техники игры; отсутствует тактическое мышление; эпизодически проявляет готовность принимать личную ответственность за результат командных действий; низкий интерес и неустойчивые мотивы командно-игровой деятельности

. Оценка достижений четвертого года обучения

Тестирования двигательной подготовленности

физические способности	контрольное упражнение	мальчики						
		уровень						
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	бег 30 м, с	5,6 и менее	5,7-6,5	6,6 и более	5,8 и менее	5,9-6,7	6,8 и более	
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	175 и более	135-170	130 и менее	165 и более	125-160	120 и менее	
Координационные	челночный бег 3x10 м, с	8,8 и менее	9,8-8,9	9,9 и более	9,4 и менее	10,3-9,5	10,4 и более	
Общая выносливость	бег на 2000 м, мин	выполнил	перешел на шаг	не выполнил	выполнил	перешел на шаг	не выполнил	

Оценка техники элементов баскетбола

№ п/п	контрольное упражнение	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Ведение мяча по прямой 20 м, сек	10,6 и менее	10,7-13,5	13,6 и более
2	Передача мяча в тройках (расстояние 3,5 м – «треугольник») с переходом вслед за мячом, кол-во передач до падения мяча	15-14	13-8	7 и менее

3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 5-ти попыток	5-4	3-2	1-0
---	---	-----	-----	-----

#### Оценка техники элементов волейбола

№ п/п	контрольное упражнение	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Верхняя передача мяча в парах (на расстоянии не менее 4-х метров друг от друга), кол-во передач до совершения ошибки	7-6	5-4	3-0
2	Нижняя передача мяча в парах (на расстоянии не менее 4-х метров друг от друга), кол-во передач до совершения ошибки	5	4-3	2-0
3	Нижняя прямая подача из-за лицевой линии в пределы площадки, кол-во раз из 3-х попыток	3	2	1-0

#### Оценка техники элементов футбола

№ п/п	контрольное упражнение			
		высокий	средний	низкий
1	Ведение мяча 2х20м с обводкой 10 стоек (расстояние 2 м) в одну и в другую стороны, сек	24	26	29
2	Жонглирование мячом любой ногой, кол-во раз	25	20	15
3	Удар по мячу внутренней стороной стопы в ворота (2х3м) с расстояния 12м после передачи мяча в скамейку, остановки под подошву и разворота с мячом на 90° (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху), кол-во попаданий из 3-х попыток	3	2	0-1
4	Удар по катящемуся мячу (с передачи партнера) в ворота (2х3м) с расстояния 7м (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху), кол-во попаданий из 6-ти попыток (по 3 удара каждой ногой)	6-5	4	3 и менее

#### Оценка игровой и соревновательной культуры (мини-баскетбол, стрит-баскет, мини-волейбол, футбол)

<b>Уровень</b>	<b>критерии</b>
<b>Высокий</b>	знает и правильно использует в игре специальную терминологию; соблюдает все изученные правила; технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все изученные элементы техники; проявляет тактическое мышление и способность правильно оценивать игровую обстановку; стремится к игре в команде и переживает за общий результат
<b>Средний</b>	знает и частично использует в игре специальную терминологию; в целом соблюдает изученные правила; технически правильно выполняет большинство изученных элементов техники; эпизодически проявляет тактическое мышление; в целом правильно оценивает игровую обстановку; стремится к игре в команде и переживает за общий результат
<b>Низкий</b>	демонстрирует неуверенные знания специальной терминологии и допускает нарушения правил игры; допускает ошибки при выполнении изученных элементов техники; эпизодически проявляет тактическое мышление и стремление к игре в команде; не способен адекватно оценить игровую обстановку; низкая мотивация командно-игровых достижений

### 3. Тематическое планирование

*Распределение учебных часов по разделам Программы по годам обучения*

Тема	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	Итого
Баскетбол	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	44 часов
Волейбол	11 часов	11 часов	11 часов	11 часов	43 часов
Футбол*	10 часов	11 часов	11 часов	11 часов	44 часов
Тестирование **	2 часа	1 час	1 час	1 час	5 часов

Итого:	34 часа	34 часа	34 часа	34 часа	136 часов
--------	---------	---------	---------	---------	-----------

*Примечание\**: учебные часы на освоение техники футбола рекомендуется распределить в начале первой и в конце четвертой учебной четверти по 5 часов в первый год обучения и 5+6 часов во 2,3 и 4-й учебный год.

*Примечание\*\**:

- в первый год обучения тестирование ОФП проводится в начале года («входное» тестирование) и по окончании учебного года; в остальной период обучения 1 час – по окончании учебного года; можно использовать данные тестирования в рамках учебного предмета;

- для оценки показателей физического развития используются данные медицинского контроля;

- оценка уровня освоения техники спортивных игр проводится на последнем занятии по каждому разделу Программы ежегодно;

- оценка уровня сформированности знаний проводится по окончании изучения Программы;

- педагогическое наблюдение за уровнем сформированности УУД и личностным развитием обучающихся ведется постоянно и может быть учтено при оценке результатов освоения учебного предмета «Физическая культура».

### 3 год обучения

№	тема занятия	основные элементы содержания	предметные результаты	УУД	личностные результаты
<b>Баскетбол</b>					
1	Баскетбол. Мастера баскетбола	Устное сообщение (презентация, видеоролики) о выдающихся отечественных и зарубежных баскетболистах. Повторение технических приемов баскетбола, изученных ранее. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Знать выдающихся спортсменов-баскетболистов; уметь выполнять технические приемы баскетбола, изученные ранее; выполнять игровые действия различной функциональной направленности	<p><i>Коммуникативные:</i> строить эффективное взаимодействие и общение в коллективной деятельности.</p> <p><i>Регулятивные:</i> ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> иметь представление об общих и индивидуальных основах поддержания достойного внешнего вида, ориентироваться в понятиях «физическое совершенство», «физическое</p>	<p>Испытывать чувство гордости за достижения российских спортсменов на международной арене и причастность к увлекательному миру спорта; проявлять сознательную дисциплину и личную ответственность за результат коллективной деятельности</p>

				развитие»	
2	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения с баскетбольным мячом с направленным воздействием на физические способности. Подвижные игры «10 передач», «Круговая охота»	Демонстрировать правильную технику упражнений с мячом; проявлять общую выносливость, скоростно-силовые и координационные способности	<p><i>Коммуникативные:</i> демонстрировать навыки работы в групп-пе; устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности; владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p><i>Познавательные:</i> объяснять отличие общеразвивающих и специальных упражнений, давать общую характеристику развиваемых физических способностей</p>	проявлять мотивы учебной деятельности и осознание личност-ного смысла учения; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; демонстрировать самостоятельность и личную ответствен-ность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
3 4	Технические действия баскетболиста: стойка и	Разминка в кругу, контроль ЧСС.	Выполнять стойку баскетболиста и различные переме-щения с мячом по зонам	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в	Проявлять положительные

5	перемещения на игровой площадке	Передвижения в разных положениях с мячом. Игровые упражнения для развития быстроты. Подвижные игры «Салки спиной к щиту», «Играй, играй, мяч не теряй»	баскетбольной площадки; проявлять скоростные способности; знать и соблюдать правила подвижной игры	ходе работы в парах, группе; представлять конкретное содержание двигательной помощи. <i>Регулятивные:</i> уметь работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций. <i>Познавательные:</i> рассказывать о ЧСС и знать способы ее измерения	качества личности и умение управлять своими эмоциями; навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат
6 7	Технические действия баскетболиста: закрепление навыков ведения мяча	Виды ведения мяча: ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (по прямой). Игра «Наседка и ястребы». Игровые упражнения. Игра в мини-баскетбол	Самостоятельно проводить разминку с мячами; выполнять ведение мяча с соблюдением требований к учебной задаче; знать и соблюдать правила подвижной игры и игры в мини-баскетбол	<i>Коммуникативные:</i> использовать навыки коллективного общения и взаимодействия. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель; соблюдать правила	Проявлять самостоятельность и инициативность, отзывчивость и доброжелательность; уметь концентрировать и удерживать внимание

				<p>безопасного поведения при выполнении движений с мячом.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>уметь рассказать и показать технику изучаемых элементов баскетбола; выделять свои положительные качества и недостатки, влияющие на результат учебной деятельности</p>	
8 9	<p>Технические действия баскетболиста: ловля и передача мяча</p>	<p>Разминка баскетболиста.</p> <p>Передача мяча одной рукой, передача от пола, передача мяча в парах, встречные передачи в колоннах.</p> <p>Подвижная игра «Ловля парами», «Мяч капитану». Игра в мини-баскетбол</p>	<p>Самостоятельно проводить разминку с мячами; выполнять передачу и ловлю мяча с соблюдением требований к учебной задаче; знать и соблюдать правила подвижной игры и игры в мини-баскетбол.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>уметь ориентироваться на партнера и излагать мысли в устной форме в процессе коллективной деятельности.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>сохранять заданную цель; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать процесс и</p>	<p>Подчинять личные интересы интересам команды; проявлять сознательную дисциплину и волевые качества</p>



				оценивать результат своей деятельности <i>Познавательные:</i> уметь рассказать и показать технику изучаемых элементов баскетбола	
10	Технические действия баскетболиста: штрафной бросок, бросок в кольцо	Техника выполнения штрафного броска, бросок в кольцо способом «снизу», «сверху» после ведения мяча; остановка прыжком. Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. Подвижная игра «Охотники и утки»	Правильно выполнять изученные технические приемы баскетбола, применять их в игровой деятельности, проявлять взрывную силу и способность к дифференциации мышечных усилий	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и общаться, управлять своим поведением и поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности и деятельности товарищей. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать и показать технику	Проявлять положительные эмоции, самостоятельность, ответственность и настойчивость; способность к концентрации и удержанию внимания на способах достижения учебной цели

				изучаемых элементов баскетбола; объяснять причины успехов/неудач при выполнении учебных задач	
11	Мониторинг уровня освоения технических приемов	Тестирование (изученных элементов техники баскетбола)	Выполнять тестовые нормативы по технической подготовке; знать название и виды изученных элементов техники баскетбола	<i>Регулятивные:</i> умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в понятиях и делать выводы о результатах своей работы, называть причины успеха/неудачи при выполнении контрольных заданий	Проявлять ответственность, уверенность в себе, силу воли; демонстрировать мотивацию к достижению
<b><i>Волейбол</i></b>					
12	Волейбол: развитие волейбола в г. Череповце. Правила игры.	Беседа о популярности волейбола в г. Череповце, о достижениях наших волейболистов на Всероссийских соревнованиях, о деятельности ДЮСШОР. Правила игры: зоны защиты и нападения. Эстафеты с элементами	Знать состояние волей-бола в г. Череповце, о системе спортивной подготовки в ДЮСШОР; познакомиться с функциями защитников и нападающих в волейболе; выполнять технические элементы волейбола, изученные ранее, в условиях соревновательной борьбы	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с обсуждаемой темой; слушать и слышать друг	Проявлять внимание, коммуникативные способности, стремление к познанию нового; демонстрировать готовность к коллективному взаимодействию, к

		волейбола		<p>друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности; видеть допущенную ошибку и исправлять ее.</p> <p><i>Познавательные:</i> осознанное представление об основах спортивной подготовки детей школьного возраста, о влиянии занятий спортом на показатели здоровья и личностное развитие человека</p>	оказанию моральной поддержки членам своей команды, к выполнению функции капитана команды
13	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения с волейбольшим и набивным мячом с направленным развитием физических способностей. Подвижная игра «Волейбольные салочки»	Проявлять скоростно-силовые способности, в т.ч. взрывную и быструю силу, общую выносливость, способность к ориентированию в пространстве и регуляции мышечных усилий	<p><i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; контролировать и оценивать свои действия.</p> <p><i>Познавательные:</i> правильно выбирать способы перемещения,</p>	Проявлять мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; демонстрировать готовность к мобилизации

				броска и ловли мяча	физических и волевых качеств
14 15 16	Техническая подготовка волейбо-листа: закрепление техники перемещений, бросков и ловли мяча	Разминка с мячом в тройках с переходом вслед за мячом. Контроль ЧСС. Игровые упражнения в парах через сетку. Игра в пионербол с соблюдением правила трех касаний	Выполнять разминку в тройках в движении, контролировать величину физической нагрузки; на уровне умения выполнять технические элементы волейбола, изученные ранее; играть в пионер-бол с соблюдением правила трех касаний	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения. <i>Познавательные:</i> определять и оценивать величину физической нагрузки по показателям ЧСС	Проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои действия на основе представлений о нравственных нормах и социальной справедливости; демонстрировать навыки спортивного поведения и сотрудничества со сверстниками и взрослыми
17 18 19	Техническая и технико-тактическая подготовка волейболиста: передача мяча, игра в мини-волейбол	Самостоятельная волейбольная разминка: содержание отбирается занимающимися. Игровые упражнения: передач сверху/снизу, над собой, вперед-вверх в парах, в стену с выходом под мяч и остановкой в стойке волейболиста. Игра в мини-волейбол (облегченный мяч)	Уметь самостоятельно провести разминку волейболиста; на уровне умения выполнять передачи волейбольного мяча с соблюдением заданных технических требований; играть в мини-волейбол с соблюдением правил; уметь считать выигранные очки	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение к товарищам по своей команде и соперникам; эффективно общаться в условиях соревновательной борьбы. <i>Регулятивные:</i>	Проявлять самостоятельность и активность, смелость и настойчивость, навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; принимать личную ответственность

				<p>адекватно выбирать средства достижения цели; проектировать траектории развития через включение в новую деятельность.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>проявлять стремление к освоению новых знаний, умений и навыков; подбирать разминочные упражнения; приобретать опыт соревновательной борьбы</p>	за результаты коллективной деятельности
20 21 22	Техническая и технико-тактическая подготовка	Индивидуальная разминка волейболиста. Игровые упражнения в парах. Обучение технике нижней прямой подачи. Техничко-тактические комбинации. Игра в пионербол. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять индивидуальную разминку волейболиста; выполнять броски, передачи (от пола и стены, в парах) и прием мяча, нижнюю прямую подачу в стену (через сетку) с расстояния 6-9 м; соединять в комбинацию следующие движения: перемещение-стойка-прием мяча	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>демонстрировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; определять цели и</p>	Выполнять различные социальные функции (лидер, исполнитель, помощник взрослого); проявлять терпение и выдержку, настойчивость и трудолюбие; сохранять положительные эмоции при выполнении

				<p>функций участников групповой деятельности; планировать общие способы работы.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь рассказать и показать технику выполнения элементов волейбола и их комбинации</p>	<p>двигательной работы</p>
23	<p>Мониторинг уровня освоения технических приемов</p>	<p>Тестирование (изученных элементов техники волейбола). Контрольная игра в пионербол или мини-волейбол</p>	<p>Уметь выполнять тестовые нормативы по технической подготовке; знать технику изученных элементов волейбола и правил мини-волейбола; играть в пионербол или мини-волейбол</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно взаимодействовать и общаться с товарищами по команде, организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять мероприятия итогового контроля.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь правильно называть</p>	<p>Проявлять ответственность, уверенность в себе, волевые качества и положительные черты характера; демонстрировать мотивацию к достижению и интерес к командно-игровым видам спорта</p>

				технические элементы волейбола; знать и соблюдать правила игры в пионербол или мини-волейбол; проходить тестирование	
<b>Футбол</b>					
24	Футбол: история развития в г.Череповце	Устное сообщение (презентация, видеоролик, посещение соревнований по футболу) о развитии футбола в г. Череповце. Правила игры. Эстафеты с футбольным мячом	Познакомиться с историей развития футбола в г. Череповце; знать основные виды нарушений в футболе (касание руками, подножка, задержка игрока и др.); на уровне умения выполнять технические приемы футбола, изученные ранее, в условиях соревновательной борьбы	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать взрослого, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять цель деятельности. <i>Познавательные:</i> видеть причины неправильного выполнения учебной задачи, анализировать и находить пути их исправления	Проявлять культуру соревновательной борьбы, сохраняя доброжелательное и уважительное отношение к сопернику; проявлять волевые и нравственные качества личности
25	Общая и специальная физическая подготовка	Разучивание разминки футболиста в движении по кругу. Подвижные	Научиться выполнять разминку футболиста в движении, контролировать нагрузку по ЧСС; проявлять быструю силу, общую	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать	Проявлять сознательную дисциплину,

		игры с футбольным мячом, направленные на развитие физических способностей и закрепление изученных элементов техники футбола	выносливость и способность к правильному управлению движением	рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> получать и оценивать информацию о влиянии физической нагрузки на состояние организма по ЧСС	эмоциональную выдержку и мотивы учебной деятельности
26 27 28	Техническая и технико-тактическая подготовка футболиста: ведение мяча, останов-ка, пас ногой	Повторение разминки футболиста в движении по кругу. Знакомство с различными вариантами паса. Закрепление техники ведения и остановки мяча. Комбинация из изученных элементов. Игра в футбол	Выполнять разминку футболиста; осуществлять контроль нагрузки по ЧСС; знать, какие варианты паса мяча ногой существуют; выполнять технико-тактическую комбинацию: ведение-остановка-пас мяча ногой	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание деятельности; эффективно взаимодействовать с товарищами по команде <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели; адекватно понимать оценку	Свободно и уверенно соблюдать правила эффективного группового взаимодействия; проявлять сознатель-ную дисциплину, ответственность и трудолюбие; демонстрировать умение не создавать



				<p>взрослого и сверстников; сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> использовать в процессе игрового общения футбольную терминологию; играть в футбол по установленным правилам; понимать жесты судьи</p>	<p>конфликты и находить выходы их спорных ситуаций</p>
29 30 31	<p>Техническая и технико-тактическая подготовка футболиста: ведение, остановка, пас ногой, удар по воротам</p>	<p>Разминка футболиста. Закрепление техники ведения, остановки, передачи (пас) мяча и удара по воротам. Техничко-тактическая комбинация. Игра в футбол.</p>	<p>Самостоятельно выполнять разминку футболиста; выполнять ведение, остановку, пас мяча ногой, удары по воротам (2x3 м) разными способами в заданных условиях (темп, скорость, расстояние и др.); выполнять технико-тактическая комбинацию: ведение-остановка-пас-удар по воротам; играть в футбол с соблюдением изученных правил</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> уметь работать в команде, выполнять различные роли (капитан/лидер, исполнитель, помощник).</p> <p><i>Регулятивные:</i> уметь определять и формулировать цель личной и групповой деятельности с помощью учителя; уметь планировать и контролировать реализацию поставленной цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельно</p>	<p>Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, упорство и трудолюбие, самостоятельность и личную ответственность за свои поступки и результаты групповой деятельности</p>

				выбирать и выполнять упражнения разминки с контролем величины нагрузки по показателям ЧСС	
32	Игровая подготовка футболиста.	Закрепление изученных технических приемов в игре. Жонглирование. Подвижные игры с элементами футбола. Игра в футбол.	Правильно выполнять изученные технические приемы и их комбинации в подвижной игре; играть в футбол по упрощенным правилам	<p><i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе групповой работы; строить обозначенные правилами коммуникации с судьей, соперником и товарищами по команде.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;</p> <p><i>Познавательные:</i> соблюдать правила спортивной игры «Футбол» и уметь использовать полученные знания в практике</p>	Проявлять этические чувства и доброжелательность; демон-стрировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; концентри-ровать внимание и управлять эмоцио-нальным состоянием

33	Мониторинг уровня освоения технических и технико-тактических приемов	Тестирование изученных элементов техники и тактики футбола. Контрольная игра в футбол	Знать правила тестирования уровня владения техническими и технико-тактическими приемами футбола; технически правильно, в заданном темпе и ритме, выполнять изученные действия футболиста; играть в спортивную игру «футбол»	<p><i>Коммуникативные:</i> формулировать причины успеха/неуспеха самостоятельной деятельности.</p> <p><i>Регулятивные:</i> уметь работать по правилам, по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции; контролировать, давать оценку и, при необходимости, корректировать свои действия.</p> <p><i>Познавательные:</i> использовать полученные знания в практической деятельности; получать необходимую информацию в процессе наблюдения за деятельностью сверстников</p>	Проявлять упорство и настойчивость в достижении поставленной цели, чувство эмоциональной удовлетворенности от результатов своей деятельности, волевые качества и мотивацию достижения
34	Тестирование ОФП	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке. Контроль нагрузки по	Демонстрировать положительную динамику физической подготовленности; знать правила тестирования физических способностей; контролировать функциональную нагрузку по показателю	<i>Регулятивные:</i> умения организовывать собственную деятельность,	Наблюдать и оценивать изменения уровня развития физических

		показателю ЧСС. Оценка уровня физической подготовленности	ЧСС	выбирать и использовать средства для достижения ее цели <i>Познавательные:</i> умение понимать причины успеха/неуспеха индивидуальной двигательной деятельности; наблюдать за показателями развития основных физических способностей и общим состоянием здоровья	способностей; выявлять связь регу-лярных двигательных занятий и показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности
--	--	--	-----	---	---

### *Рекомендуемая литература*

1. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
2. Лях, В. И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2006.
3. Матвеев, А.П. Академический школьный учебник. Физическая культура. 1 класс. ФГОС. - М., 2011.
4. Матвеев, А.П. Академический школьный учебник. Физическая культура. 2 (3-4) класс. ФГОС. - М., 2012.
5. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. - Ч. 2. - 4-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Рабочая программа по физической культуре. 1 (2,3,4) класс /Сост. А.Ю, Патрикеев. – М.: ВАКО, 2014. – 48 с. (Рабочие программы).
7. Физическая культура 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха / Авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград: «Учитель», 2013.
8. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. – М.: ВАКО, 2012. – 48 с. (Контрольно-измерительные материалы).

### *Интернет-ресурсы:*

1. <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
2. <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
3. <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
4. <http://pedsovet.su>
5. <http://www.proshkolu.ru>
6. <http://pedsovet.org>
7. <http://www.do-oc.ru/>
8. <http://method.novgorod.rcde.ru>
9. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>
10. <http://www.abcsport.ru/>

Образец протокола тестирования физической подготовленности обучающихся по программе «Школа мяча»

№ п/п	ФИО	челночный бег 3x10 м			прыжок в длину с места, см бег 30 м, сек	Σ баллов /4	Уровень ФП									
		рез-т	уровень	балл				рез-т	уровень	балл	рез-т	уровень	балл	рез-т	уровень	балл
1	Иванов И.	11,5	низкий	1	выполн	высокий	3	7,4	низкий	1	130	средний	2	1,7	<b>средний</b>	
2																
3																
...																
<b>Средний по классу:</b>																

Последовательность вычисления уровня ОФП обучающегося:

- 1) определить уровень развития каждой способности по результату;
- 2) присвоить каждому уровню балл, исходя из следующего порядка:
  - 3 балла – высокий уровень,
  - 2 балла – средний уровень,

1 балл – низкий уровень;

3) сложить набранные баллы ( $\Sigma$  баллов) и полученную сумму разделить на число тестов;

4) полученный результат также будет находиться в диапазоне от 1 до 3-х, и позволит определить общий уровень физической подготовленности конкретного занимающегося.

*Средний результат по классу вычисляется аналогично по каждому тесту, только сумма баллов делится на число обучающихся (тестируемых).*

## Приложение 2

### План-конспект занятия в «Школе мяча» для 4 класса по разделу «волейбол»

**Тема урока:** «Волейбол: закрепление техники верхней передачи»

**Тип урока:** урок закрепления знаний, умений и навыков.

**Цель урока:** закрепление техники верхней передачи в волейболе.

**Задачи урока:**

1. Повторить основные понятия и технику верхней передачи в волейболе.
2. Закреплять технику верхней передачи в процессе выполнения технико-тактических действий.
3. Воспитывать чувство личной ответственности за успешное выполнение учебной задачи в группе, команде.
4. Формировать адекватную самооценку и навыки взаимодействия с партнерами в групповой и командной игровой деятельности.

**Ожидаемые результаты:**

1. *Предметные:* сформированное представление о значении верхней передачи для успешного решения тактических задач в волейболе; демонстрация знаний терминологии и понятий спортивной игры «волейбол»; владение техникой верхней передачи на уровне двигательного умения.

2. *Метапредметные (УУД):*

- регулятивные: умение принимать решения и строго следовать намеченной программе действия, умение оценивать правильность решения учебной задачи, делать выводы, выявлять причинно-следственные связи;

- познавательные: умение ориентироваться на разнообразие способов решения учебной задачи и выбирать из них адекватные поставленной задаче, умение вести одновременное наблюдение за деятельностью партнеров по команде и соперником;

- коммуникативные: умение эффективно строить общение с соперником и межличностное общение в своей команде.

3. *Личностные*: формирование положительного отношения к командной работе, волевой сферы (решительность, смелость, настойчивость).

**Понятия для повторения**: верхняя передача мяча, пас, выход под мяч, опорные точки движения, эффективность передачи в волейболе.

**Ресурсы (методические, материально-технические)**: учебник по физической культуре для 8 класса тема «Волейбол», волейбольные мячи (один на тройку), волейбольная площадка, два ориентира (стул, скамейка, обруч).

этап урока	содержание	деятельность учителя	деятельность учащихся	предметные результаты	УУД	личностные результаты
I. Организационно-мотивационный	Общее построение, сообщение темы урока, просмотр видеоматериала. Коллективное обсуждение игры в волейбол с выделением элементов игры, где мяч летит. Формулировка цели урока. Введение основного понятия урока – передача мяча.	«Сегодня мы продолжим изучать спортивную игру – волейбол. Посмотрим, как играют российские волейболисты на Олимпиаде. Вспомним, что означает слово «Волейбол?» Умеем ли мы отправлять мяч в полет так, чтобы он летел в нужном нам направлении? Какую роль выполняет это умение для победы в волейболе? В других спортивных играх?»	Слушают учителя, комментируют видеоматериал.  Отвечают на вопросы учителя.  Приводят примеры и выделяют значение данного умения для победы в названных спортивных играх.	Общее представление о спортивной игре – волейбол. Новое понятие по изучаемой теме.	<i>Регулятивные</i> : делать выводы, обобщать умение слушать, наблюдать за деятельностью других. <i>Познавательные</i> : участие в беседе, установление причинно-следственных связей, аналогий. <i>Коммуникативные</i> : умение рассуждать и высказывать свои мысли, участвовать в	Учебно-познавательные мотивы, понимание учителя и товарищей



		Приведите примеры.			коллективном обсуждении	
II. Актуализация знаний и опыта	<p>Формулировка цели и задач урока.</p> <p>Введение нового понятия «передача мяча».</p> <p>Использование знаний по теме «Физические качества»</p>	<p>Исходя из темы урока, видео и беседы, чему мы сегодня будем учиться? Что для этого нам нужно знать и уметь? Какие качества проявить?</p>	<p>«Учиться отправлять мяч в полет в нужном направлении».</p> <p>Вместе с учителем формулируют цель урока с использованием нового понятия и планируют учебную работу</p>	<p>Знания по терминологии, классификации передач в волейболе, способах их выполнения.</p> <p>Общее представление о технике верхней передачи.</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планировать учебную деятельность в соответствии с поставленной целью.</p> <p><i>Познавательные:</i> постановка проблемы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> строить высказывания.</p>	<p>Мотивация к изучению нового.</p> <p>Логическое мышление, внимание.</p> <p>Речевые компетенции.</p>
III. Освоение нового материала	<p>Сообщение знаний о видах передач в волейболе и способах их выполнения.</p> <p>Демонстрация техники верхней передачи. Введение понятия «основы техники движения».</p> <p>Подготовка организма к выполнению двигательных заданий: ходьба, бег, ОРУ с волейбольным мячом.</p>	<p>Рассказ о видах передач мяча в волейболе.</p> <p>Демонстрация техники верхней передачи.</p> <p>Проведение разминки.</p> <p>Организация выполнения и демонстрация подготовительных и подводящих упражнений.</p> <p>Организация взаимодействия в парах и самооценки</p>	<p>Актуализация полученных ранее знаний о стойке волейболиста и ее использовании при освоении исходного положения для передачи мяча сверху.</p> <p>Контроль функционального состояния организма по ЧСС.</p> <p>Используют речевые</p>	<p>Теоретические знания о видах передач в волейболе и способах их выполнения, основах техники передачи мяча сверху.</p> <p>Техника выполнения подготовительных и подводящих упражнений.</p> <p>Основы техники передачи мяча сверху.</p> <p>Умения взаимо-</p>	<p><i>Регулятивные:</i> осуществлять самоконтроль функционального состояния организ-ма и уровня овладения изучаемым техническим приемом, выявлять отклонения от эталона.</p> <p>Корректировать учебную деятельность в соответствии с поставленной</p>	<p>Логическое мышление, сознательная дисциплина и ответственность за результат командных действий.</p> <p>Толерантное отношение к действиям соперника.</p> <p>Положительное отношение и интерес к командно-игровым видам спорта.</p>

	<p>Подготовительные упражнения в парах:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Броски мяча из-за головы двумя руками.</li> <li>2. Броски мяча из-за головы правой/левой рукой.</li> <li>3. Броски мяча от груди вперед.</li> <li>4. Броски мяча из-за головы двумя руками в прыжке на месте.</li> <li>5. Броски мяча в пол по заданной цели.</li> </ol> <p>Подводящие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постановка рук для верхней передачи в стойке волейболиста с подброса партнера.</li> <li>2. То же, с отскока мяча.</li> <li>3. Верхняя передача вперед-вверх партнеру в стойке волейболиста с фиксированным положением мяча.</li> <li>4. Передача</li> </ol>	<p>качества выполнения основ техники передачи мяча сверху.</p> <p>Выполнение упражнений сопровождается постановкой проблемных вопросов – «Почему мяч не летит к партнеру?», «Как определить, сохранятся ли правильная стойка при передаче?».</p> <p>Предлагает «послушать» передачу партнера и «увидеть» работу ног.</p> <p>Сам классифицирует допущенные ошибки, демонстрируя способы классификации изучаемых объектов.</p> <p>Проведение двусто-</p>	<p>средства для выполнения учебных заданий – комментарии, вопросы учителю и партнеру, подсказки.</p> <p>Выполняют двигательные задания.</p> <p>Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами при выполнении двигательных заданий и во время игровой деятельности.</p> <p>Контролируют состояние организма по показателям ЧСС. Отвечают на вопросы учителя, слушают ответы других учеников, сопоставляют, анализируют, участвуют в проведении классификации</p>	<p>действия с партнером по команде.</p>	<p>учебной задачей.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.</p> <p>Осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков</p> <p>Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>Строить понятные для партнера высказывания.</p> <p>Правила поведения и общения в игровой деятельности командного характера.</p>	
--	--	--	---	---	---	--

	<p>вперед-вправо/ влево – выход под мяч с его фиксацией в стойке волейболиста.</p> <p>5. Передача мяча сверху партнеру с соблюдением основ техники.</p> <p>6. То же, но с заданным изменением направления полета мяча.</p> <p>Игра «Пионербол»</p> <p>I вариант – двумя мячами для совершенствования умения правильного выхода под мяч.</p> <p>II вариант – одним мячом для освоения техники направленной верхней передачи.</p>	<p>ронной игры «Пионербол» по заданным правилам.</p> <p>Организация взаимодействия и сообщение правил общения в игре.</p> <p>Постановка проблемных вопросов – «Как можно помочь своему игроку своевременно начать выход к мячу?», «Что является объектом наблюдения в командной игре?».</p> <p>Вопросы на повторение ранее изученного – «Какими способами можно перемещаться к мячу?», «Какую основную ошибку допустила команда при подготовке к приему мяча?»</p> <p>Предлагает выявить причины поражения игрокам проигравшей команды и факторы успеха игрокам победившей команды.</p>	<p>ошибок в технике верхней передачи и выявления их причин.</p> <p>Играют в «Пионербол» по предложенным правилам, участвуют в коллективном взаимодействии, учатся правилам общения с партнерами, соперником и учителем.</p> <p>Находят пути решения проблемных ситуаций. Выбирают адекватные и используют в двигательных заданиях ранее освоенные технические приемы волейбола - перемещения, стойку волейболиста.</p>		<p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	
--	---	---	--	--	---	--

<p>IV. Рефлексия</p>	<p>Подведение итогов урока. Оценка реакции организма на предложенную нагрузку. Проверка уровня освоения теоретических знаний. Домашнее задание: I уровень – познакомиться с материалом учебника по теме «Техника волейбола» II уровень – получить дополнительные сведения о видах волейбола с использованием Интернет-ресурсов.</p>	<p>Помогает выявить реакцию организма на предложенную нагрузку – расчет динамики ЧСС. Проводит выборочный устный опрос по теории, изученной на уроке. Поясняет сущность и значение домашнего задания. Участствует в анализе и оценке результатов учебной работы. Демонстрирует умение обобщать результаты учебной работы.</p>	<p>Измеряют показатели ЧСС и определяет их динамику за урок. Проводят анализ результатов своей работы на уроке. Слушают комментарии и обобщения учителя. Самостоятельно выбирают уровень домашнего задания.</p>	<p>Умение оценивать физическую нагрузку по показателям ЧСС, внешним признакам.</p>	<p><i>Регулятивные:</i> самооценка и взаимооценка результатов учебной работы, соотносить результаты с поставленной целью. <i>Познавательные:</i> Анализ и выводы по результатам учебной деятельности. <i>Коммуникативные:</i> Приходить к общему мнению и формулировать собственное мнение, обобщать.</p>	<p>Самостоятельность в выборе уровня домашнего задания, проявление эмпатии, способность к самооценке.</p>
----------------------	---	---	---	--	---	---