

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 80»

Утверждено
Приказ №340/ш
от «27» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по
внеурочной деятельности
«Здоровячок» для обучающихся 1-4 классов
на 2024/2025 учебный год**

Северск 2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Здоровячок» (далее – Программа) является программой внеурочной деятельности по физической культуре для обучающихся 1-4-х классов общеобразовательной школы и основана на командных спортивно-игровых видах спорта – баскетбол, волейбол, футбол. Реализация курса программы внеурочной деятельности, в период дистанционного обучения, осуществляется в каникулярный период на добровольной основе.

Рабочая программа к курсу внеурочной деятельности «Здоровячок» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286), федеральной образовательной программы начального общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №372), письма Министерства просвещения Российской Федерации "О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации..." от 07.05.2020 №ВБ976/04, 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);

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 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».

Актуальность Программы 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.

Цель Программы - повышение результативности физического воспитания младших школьников посредством изучения технико-тактических основ спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) и вовлечения в соревновательную деятельность.

Задачи Программы:

- приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать интерес и положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности;
- содействовать повышению уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся в соответствии с возрастными нормами и требованиями ООП НОО к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»;
- формировать доступные навыки технико-тактических действий изучаемых спортивных игр и способы их применения в условиях соревнований;
- повышать активность в физкультурно-спортивной деятельности и приобщать занимающихся к спортивным традициям школы, города, страны.

Учебный план Программы.

Программа реализуется в течение 4-х лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут, что составляет 34 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. В условиях дистанционного обучения содержание и объём учебного времени корректируется.

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. **В период дистанционного обучения** применяются дистанционные образовательные технологии и используются следующие виды деятельности обучающихся:

- работа в системе on-line и системе off-line;
- индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, социальные сети, мессенджеры, видеоконференции;

- самостоятельная работа обучающихся, включающая изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов, выполнение практических заданий, работу с электронными формами учебно-методических материалов.
- просмотр и обсуждение записей различных спортивных соревнований и турниров;
- участие в дистанционных конкурсах, викторинах, квестах;
- просмотр видеороликов и т.д.

Планируемые результаты освоения Программы.

В результате освоения программы 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.

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, 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;
- 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;
- количество обучающихся, приступивших к систематическим занятиям спортом на ступени среднего общего образования, от общего числа выпускников.

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.

II. 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».

Календарно-тематический план

1 год обучения

№	тема занятия	основные элементы содержания	предметные результаты	УУД	личностные результаты
<i>баскетбол</i>					
1	Баскетбол. История развития баскетбола в России	История развития баскетбола в России. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Знание истории развития баскетбола. Закрепление навыков элементарных движений с баскетбольным мячом	<p><i>Коммуникативные:</i> навыки работы в группе, умение устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Познавательные:</i> знание правил безопасной двигательной деятельности</p>	Формирование чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте
2	Общая физическая подготовка. История развития баскетбола в Вологодской области, в городе	Обучение передвижению в колонне с мячом; выполнение игрового упражнения на развитие физических способностей; подвижная игра «Пятнашки». История развития баскетбола в Вологодской области, в городе	Умение передвигаться в колонне с баскетбольным мячом; воздействие на физические способности, закрепление правил безопасного поведения в подвижной игре	<p><i>Коммуникативные:</i> умение работать в группе, ориентироваться на партнера.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.</p> <p><i>Познавательные:</i> объяснять значение построения и перестроения, как они выполняются, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу</p>	<p>Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.</p> <p>Концентрировать внимание, проявлять сознательную дисциплину</p>

3 - 5	Технические действия баскетболиста	Стойка и передвижение игрока. Разминка в движении. ОРУ с баскетбольным мячом; подвижные игры «Мяч капитану», «У кого меньше мячей». Устное сообщение о значении двигательной актив-	Умение выполнять стойку и передвижения баскетболиста, выполнять комплексы специальных упражнений; иметь представление о значении движения для здоровья человека	<p><i>Коммуникативные:</i> навыки взаимодействия со сверстниками в достижении цели; способность слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i></p>	Демонстрировать ценностное отношение к здоровью, положительное отношение к физкультурноспортивной деятельности
----------	------------------------------------	---	---	--	--

		ности для обеспечения здоровья		умение рассказать и показать технику изучаемого движения	
6 - 8	Освоение навыков ведения в баскетболе	Ведение мяча со сменой рук, с изменением направления и высоты отскока, с изменением скорости. ОРУ с баскетбольным мячом. Подвижные игры «Мотоциклисты» «Гонка мячей по кругу»	Уметь выполнять ведение мяча, игровые действия и упражнения из подвижных игр; проявлять способность к регуляции мышечных усилий, координационные и скоростносиловые способности	<p>умение рассказать и показать технику изучаемого движения</p> <p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> демонстрировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников</p> <p><i>Познавательные:</i> ориентироваться в понятиях «сила» и «скорость».</p>	Концентрировать внимания и проявлять оперативное мышление, сознательную дисциплину и волевые качества

9 – 10	Ловля и передача мяча	Передача мяча одной рукой, передача от пола, передача мяча в парах, встречные передачи в колоннах. Игровые упражнения с баскетбольным мячом	Уметь выполнять передачи мяча, переест-раивать двигательную деятельность в зависимости от игровой ситуации; проявлять способность к ориентированию в пространстве и регуляции мышечных усилий	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> понимать причины успеха/неуспеха деятельности. <i>Познавательные:</i> демонстрировать на практике знание правил техники безопасности при выполнении игровых упражнений с мячом.	Проявлять волевые качества и стремление к достижению успеха, умения управлять своими эмоциями в игровой деятельности
11	Мониторинг уровня освоения технических приемов	Тестирование (изученных элементов техники баскетбола)	Выполнять тестовые нормативы по технической подготовке; знать название технических приемов баскетбола	<i>Регулятивные:</i> умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в понятиях и делать выводы о результатах своей работы	Проявлять ответственность, уверенность в себе, силу воли; демонстрировать мотивацию к достижению
волейбол					
1	Волейбол. История возникновения и развития	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры (зоны площадки,	Знание истории зарождения и развития волейбола в мире, в России; знание основ-	<i>Коммуникативные:</i> демонстрировать навыки работы в группе, умение общаться в соревновательной деятельности.	Проявлять культуру поведения и общения в коллективе (команде) сверстников,
	развития	введение мяча в игру, переход). Эстафеты с волейбольным мячом	ных правил игры в волейбол	<i>Познавательные:</i> знание техники безопасности при выполнении движений с мячом	мотивы к занятиям спортом

2	Общая и специальная физическая подготовка	Подвижные игры с волейбольным мячом «Мяч над головой», «Волейбольные салочки»; прыжковые упражнения, упражнения в метании теннисного мяча	Проявлять скоростносиловые и координационные способности; умение правильно выполнять движения с волейбольным мячом	<i>Коммуникативные:</i> умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. <i>Регулятивные:</i> умения контролировать свои действия в соответствии с установленными правилами	Проявлять способность управлять эмоциями при взаимодействии с партнерами, чувство личной ответственности за успех своей команды
3 - 5	Технические действия волейболиста	Стойки и перемещения волейболиста. Подвижные игры «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка». Игра в пионербол.	Проявлять способности к ориентированию в пространстве и дифференциации мышечных усилий; совершенствовать навыки игры в пионербол, соблюдая правила перехода и введения мяча в игру	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки взаимодействия в достижении цели со сверстниками. <i>Регулятивные:</i> формировать умение контролировать свои действия. <i>Познавательные:</i> овладевать приемами моделирования своей и групповой деятельности.	Демонстрировать готовность принимать на себя ответственность за результат, трудолюбие и упорство, положительную мотивацию к командно-игровой деятельности
6 - 9	Техника передачи и приема мяча	Броски и ловля одной/двумя руками различными способами, в движении и на месте, в заданном направлении и через сетку. Прием (передача) снизу двумя руками в паре.	Умение выполнять броски и ловлю, передачу волейбольного мяча, работать в паре и группе по зонам волейбольной площадки; проявлять координационные и скоростно-силовые способности; освоить правила выхода к мячу	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; слушать и понимать учителя. <i>Регулятивные:</i> умение контролировать реализацию поставленной учебной задачи. <i>Познавательные:</i> проявлять на практике знания правил безопасного поведения при выполнении движений с мячом	Проявлять положительные качества личности и состояние эмоционального благополучия во время командной двигательной работы
10	Игра в пионербол	Разминочный комплекс.	Играть в пионербол и выполнять подготовку	<i>Коммуникативные:</i> использовать навыки коллективного	Проявлять потребность к

		Двусторонняя игра в пионербол	к игре, соблюдать спортивные ритуалы. Демонстрировать умения спортивного поведения и общения с соперником и судьей.	общения и взаимодействия в игровой деятельности. <i>Регулятивные:</i> умения регулировать, контролировать и оценивать свои действия. <i>Познавательные:</i> проявлять способность к распределению функций и ролей в совместной игровой деятельности	бескорыстной помощи товарищам по команде, способность управлять своими эмоциями в различных игровых ситуациях
11	Мониторинг уровня освоения технических приемов	Тестирование (изученных элементов техники волейбола)	Уметь выполнять тестовые нормативы по технической подготовке; демонстрировать знание правил и терминологии техники волейбола	<i>Регулятивные:</i> умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> демонстрировать способность ориентироваться в понятиях	Проявлять ответственность, уверенность в себе, волевые качества и характер; демонстрировать мотивацию к достижению
футбол					
1	Футбол. История возникновения и развития	Устное сообщение (презентация) об истории зарождения и развития футбола. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и зоны поля. Эстафеты с футбольным мячом	Иметь представление об истории зарождения и развития футбола в мире, в России; знать основные правила игры, зоны поля и амплуа игроков в футболе	<i>Коммуникативные:</i> умение работать в группе, слушать и выражать свое мнение. <i>Регулятивные:</i> умения по организации двигательных занятий на открытом воздухе. <i>Познавательные:</i> знание исторических фактов развития футбола, техники безопасности при выполнении движений с футбольным мячом	Проявлять чувство национальной гордости за достижения российских спортсменов на мировом уровне; проявлять мотивы к занятиям спортом

2	Общая и специальная физическая подготовка	Подвижные игры с футбольным мячом «Обманный мяч» (с набивным мячом), «Топтанец». Специальные упражнения с	Проявлять способность к ритму, координационные и скоростно-силовые способности; навыки движений с футбольным мячом	<i>Коммуникативные:</i> умение выполнять различные игровые роли и функции <i>Регулятивные:</i> умение выбирать средства для достижения цели, контролировать ход и результа-	Проявлять готовность к помощи товарищам, к преодолению трудностей, к мобилизации личностных и
---	---	---	--	--	---

		футбольным мячом		тивность коллективной деятельности	физических ресурсов
3 - 5	Технические действия футболиста	Ведение футбольного мяча различными способами правой/ левой ногой по прямой линии и «змейкой»; удары мяча с места, с разбега, по предмету, заданной силы. Подвижные игры «Светофор», «Пингвины с мячом»	Навыки ведения и удара мяча различными способами, в заданном направлении, с заданной силой; проявлять скоростно-силовые способности, способности к дифференциации мышечных усилий и ориентированию в пространстве	<i>Коммуникативные:</i> умение слушать объяснение и формулировать вопросы <i>Регулятивные:</i> умение планировать действие, контролировать ход его выполнения в соответствии с поставленной задачей <i>Познавательные:</i> умение понимать причины успеха/неуспеха индивидуальной и командной двигательной деятельности	Проявлять волевые и психофизические (восприятие, концентрация внимания, оперативная память) качества личности, дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей

6 - 9	Технические и игровые действия футболиста	Передача мяча правой (левой) ногой в парах на месте, в движении, остановка мяча, отбор мяча, жонглирование мяча любой ногой от пола. Игра в футбол по упрощенным правилам.	Навыки передачи и остановки мяча; умения жонглировать мяч ногой. Знакомство с понятием «передача», «финт», «зона нападения», «вратарская зона». Проявлять координационные способности	<p><i>Коммуникативные:</i> умение договариваться в отношении способов совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение, поведение партнера по команде, соперника.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей</p> <p><i>Познавательные:</i> ориентироваться в понятиях и терминологии игровой деятельности</p>	Проявлять зрительное восприятие, концентрацию внимания, волевые качества; демонстрировать в игре сознательную дисциплину, чувство личной ответственности за общий результат деятельности
10	Мониторинг уровня освоения технических приемов	Тестирование (изученных элементов техники футбола)	Уметь выполнять тестовые нормативы по технической подготовке; демонстрировать знание правил и терминологии техники футбола	<p><i>Коммуникативные:</i> Использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><i>Познавательные:</i> демонстрировать способность ориентироваться в понятиях и футбольных терминах</p>	Проявлять ответственность, уверенность в себе, волевые качества и характер; демонстрировать мотивацию к достижению

11	Тестирование ОФП	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке; оценка уровня физической подготовленности	Ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физические качества» и различать их между собой; демонстрировать положительную динамику физической подготовленности	<p><i>Регулятивные:</i> умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели</p> <p><i>Познавательные:</i> умение понимать причины успеха/неуспеха индивидуальной двигательной деятельности</p>	Учиться наблюдать за изменением уровня развития физических способностей; выявлять связь регулярных двигательных занятий и показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности
----	------------------	---	---	--	---

2 год обучения

№	тема занятия	основные элементы содержания	предметные результаты	УУД	личностные результаты
<i>баскетбол</i>					
1	Баскетбол. История развития баскетбола (НБА)	Техника безопасности контактного взаимодействия при занятиях баскетболом. Правила игры. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Иметь представления о безопасности действий в контактных видах спорта; владеть на уровне умения техникой изученных ранее элементов баскетбола; выполнять игровые действия различной функциональной направленности	<p><i>Коммуникативные:</i> приобретение навыков работы в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета установленных правил деятельности, интересов сторон и сотрудничества.</p> <p><i>Познавательные:</i> знание правил безопасной контактной двигательной деятельности</p>	Проявлять интерес к командно-игровым видам спорта и чувство гордости за достижения российских спортсменов на международной арене. Проявлять умения саморегуляции эмоционального состояния
2	Общая физическая и специальная подготовка	Обучение передвижениям в колонне с мячом; игровые упражнения на развитие скоростно-силовых и	Применять технические действия баскетбола в игровой ситуации; проявлять скоростно-силовые и координационные	<p><i>Коммуникативные:</i> умение взаимодействовать и конструктивно общаться в группе, слушать учителя и сверстников.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p>	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при решении учебных задач,

		координационных способностей; подвижная игра «Мяч соседу».	онные способности, готовность к соблюдению правил в игровой деятельности	умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; выделять личностные качества, необходимые для успешного решения поставленных задач. <i>Познавательные:</i> понимать возможности игровой деятельности для развития физических кондиций	готовность к мобилизации физических ресурсов и пониманию необходимости развития физических качеств
3 - 4	Технические действия баскетболиста	Стойка и передвижение игрока. Разминка в парах; игровые задания в защитной стойке. Подвижные игры «Мяч на полу», «Гонка мячей по кругу», «10 передач»	Владеть на уровне умения техникой передвижений игрока; проявлять способность к ритму и ориентированию в пространстве; знать правила разминки баскетболиста	<i>Коммуникативные:</i> умение слушать объяснение, анализировать информацию, понимать основу (опорные точки) движения <i>Регулятивные:</i> выполнять установленные правила двигательной деятельности, при необходимости - корректировать свою работу <i>Познавательные:</i> уметь рассказать и показать технику выполнения изучаемых элементов баскетбола	Демонстрировать стремление к достижению успеха, интерес к игровой деятельности; проявлять положительные эмоции при выполнении игровых заданий и стремление помочь товарищу при работе в парах
5 - 6	Освоение навыков ведения мяча	Ведение мяча со сменой рук, с изменением направления и высоты отскока (разные исходные положения). Правила баскетбола. Эстафеты с элементами ведения мяча	Выполнять ведение мяча в соответствии с учебной задачей; знать изучаемые правила баскетбола; проявлять согласованность двигательных действий, точность выполнения движений с мячом	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу и спортивным соперникам <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку результативности личной и командной деятельности. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила баскетбола, приводить примеры спортивного поведения члена команды	Демонстрировать способность к эмоционально-нравственной отзывчивости и осознание личностного смысла учения; выделять положительные качества личности и их влияние на результат командной работы

7 - 8	Освоение техники ловли и	Виды передач: передача мяча одной рукой, передача с отскоком от	Знать терминологию разучиваемых упражнений, их функцио-	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; стремиться к управлению поведением	Проявлять навыки творческого подхода в решении различных
	передачи мяча	пола, передача мяча в парах. Игра в минибаскетбол (5 передач). Правила игры (разметка площадки, правила игровой зоны).	нальный смысл и направленность воздействия на организм; выполнять передачи мяча в парах; умение играть в минибаскетбол	партнера по команде – оценка действий партнера, умение убеждать и формулировать общие выводы. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров по команде. <i>Познавательные:</i> рассказывать изученные правила игры по мини-баскетболу; приводить примеры проявления сотрудничества и помощи партнерам в различных ситуациях	задач, в работе на командный результат; проявлять мотивы командно-игровой деятельности и демонстрировать навыки сотрудничества со сверстниками; проявлять активность и инициативность в командной работе
9 10	Освоение техники броска мяча с места	Виды броска: бросок мяча двумя руками от груди в корзину. Бросок одной рукой от плеча, стоя на месте. Эстафеты на развитие двигательных качеств. Формирование правильной осанки.	Знать технику изучаемых видов бросков; проявлять скоростно-силовые и координационные способности, скоростную выносливость; сохранять правильную осанку при выполнении движений с мячом	<i>Коммуникативные:</i> использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, эмоций, побуждений. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> знать способы сохранения и контроля правильного положения тела в пространстве (осанки)	Умение не создавать конфликты, проявлять готовность и стремление к преодолению трудностей в коллективной деятельности и общении со сверстниками; демонстрировать упорство и настойчивость, осознание личной ответственности за результат общей работы

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	<p><i>Регулятивные:</i> умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><i>Познавательные:</i> ориентироваться в понятиях и делать выводы о результатах своей работы, называть положительные личностные качества и недостатки</p>	Проявлять ответственность, уверенность в себе, силу воли; демонстрировать мотивацию к достижению
----	--	---	--	--	--

волейбол

1	Волейбол. История развития волейбола в России	Беседа (презентация) об истории развития волейбола в России. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры (условия выигрыша очка, правило трех касаний, функции (амплуа) игроков). Эстафеты с техническими элементами волейбола, изученными ранее	Знать историю развития волейбола в России, технику безопасности на занятиях с мячом, правила волейбола; демонстрировать правильную технику элементов волейбола, изученных ранее; проявлять скоростносиловые и координационные способности	<p><i>Коммуникативные:</i> формулировать вопросы и с помощью их получать недостающую информацию в ходе беседы, слушать и слышать друг друга, выстраивать конструктивный диалог.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе (становление самооценки) как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> повторить и привести примеры выполнения правил безопасного поведения при выполнении групповых упражнений с мячом</p>	Управлять своими эмоциями, проявлять нравственные качества личности в различных ситуациях соревновательной борьбы; проявлять выдержку и личную ответственность за результат командной деятельности
---	---	--	---	---	--

2	Общая и специальная физическая подготовка	Правила измерения ЧСС при двигательной работе. Подвижные игры с направленным воздействием на развитие физических способностей	Умение контроля величины функциональной нагрузки посредством измерения ЧСС; проявлять физические способности	<p><i>Коммуникативные:</i> демонстрировать умение работать в команде, выполнять различные роли (лидер/капитан, исполнитель, водящий, помощник учителя/спортивный арбитр).</p> <p><i>Регулятивные:</i> уметь контролировать и планировать реализацию поставленной цели; контролировать процесс и результат своей деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> познакомиться с правилами контроля состояния организма по показателю ЧСС</p>	Проявлять самостоятельность и осознание личностного смысла учения, способность к мобилизации личностных и физических ресурсов; принимать и осваивать социальную роль обучающегося
3 - 4	Технические действия волейболиста	Повторение разминки с мячом в парах. Совершенствование техники перемещений и принятия стойки	Знать содержание и дозировку упражнений разминки волейболиста; проводить контроль готовности организма к	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание деятельности и сообщать его в устной форме; эффективно сотрудничать и общаться с товарищами по команде.</p>	Проявлять волевые и нравственные качества, интерес к командно-игровой двигательной
		волейболиста. Подвижные игры «Волейбольные салочки», «Не урони шарик»	основной работе по показателям ЧСС с помощью специальной таблицы.	<p><i>Регулятивные:</i> проявлять умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, оценивать величину нагрузки по ЧСС; контролировать свою деятельность по результатам.</p> <p><i>Познавательные:</i> осознанно использовать знания по контролю за величиной нагрузки при выполнении физических упражнений</p>	деятельности; демонстрировать способность к концентрации и управлению эмоциональным состоянием

5 - 7	Технические действия волейболиста броски мяча. Двусторонняя игра	Броски мяча через сетку на точность (по зонам площадки) и дальность из различных зон площадки. Игра в пионербол, соблюдая правила перехода и установку на три касания	Знать и демонстрировать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность и дальность; соблюдать установленные правила игры в пионербол	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результат своей деятельности; сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> освоить и уметь рассказать правила игры в пионербол	Проявлять эстетические чувства, доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствие другим людям; проявлять самостоятельность и творческую активность
8 - 10	Технические действия волейболиста: передачи мяча.	Передачи мяча сверху над собой с фиксацией мяча в стойке волейболиста, передача мяча снизу с набросом партнера. Игровые упражнения и подвижные игры с элементами волейбола. Игра в пионербол	Выполнять передачи мяча по установленным правилам; играть в пионербол по установленным правилам; проявлять координационные и кондиционные способности	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности <i>Познавательные:</i> знать и соблюдать на практике правила игры в пионербол	Демонстрировать навыки эффективного сотрудничества со сверстниками и умения находить выходы из спорных ситуаций; проявлять собранность и положительные личностные качества в сложных игровых ситуациях

11	Мониторинг уровня освоения технических приемов	Тестирование (изученных элементов техники волейбола). Контрольная игра в пионербол	Уметь выполнять тестовые нормативы по технической подготовке; демонстрировать знание правил и терминологии техники волейбола; играть в пионербол	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно взаимодействовать и общаться с товарищами по команде, управлять поведением партнера, слушать и слышать учителя</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><i>Познавательные:</i> демонстрировать способность ориентироваться в понятиях; знать и соблюдать правила игры в пионербол</p>	Проявлять ответственность, уверенность в себе, волевые качества и положительные черты характера; демонстрировать мотивацию к достижению и интерес к командноигровым видам спорта
футбол					
1	Футбол в России. Правила игры. Футбол как средство активного отдыха	Устное сообщение (презентация, видеоролик) о популярности и уровне футбола в России, о футболе как средстве активного отдыха. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Эстафеты с футбольным мячом	Иметь представление о развитии футбола в России; знать гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий на улице; познакомиться с возможностями использования игры в футбол как средства активного отдыха; правильно выполнять упражнения с мячом в условиях соревновательной борьбы	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать взрослого и друг друга, формулировать вопросы; сохранять доброжелательное общение с товарищами по команде и соперником в соревновательной деятельности</p> <p><i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель деятельности; сотрудничать в совместном решении учебных задач</p> <p><i>Познавательные:</i> иметь представление об активном отдыхе с использованием элементов или игры в футбол; самостоятельно выбирать способы использования футбола для активного отдыха</p>	Проявлять самостоятельность, познавательную активность, доброжелательность; демонстрировать готовность к принятию личной ответственности за результат коллективной деятельности; принятие установки на здоровый образ жизни

2	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения с облегченным и стандартным мячом. Подвижные игры с направленным	Проявлять двигательную чувствительность и точность зрительного восприятия; скоростно-	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Демонстрировать ответственность за результат действия и способность к выбору решения о действии;
---	---	---	---	---	--

		воздействием на развитие физических способностей. Контроль нагрузки по ЧСС	силовые и координационные способности; выполнять упражнения с мячом в соответствии с заданными параметрами	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения; выполнять контроль и оценивать величину физической нагрузки; организовывать места занятий на открытом воздухе. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в понятиях «физические качества», «физическая нагрузка», «контроль ЧСС»	проявлять волевые качества и способность к мобилизации личностных и физических ресурсов
3 - 4	Технические действия футболиста: ведение мяча	Разминка футболиста. Ведение мяча по прямой в заданном коридоре (1,5м), «змейкой», «восьмеркой» внешней и внутренней стороной стопы сильной ноги; жонглирование мячом от пола. Подвижная игра «Гонка мячей», «Футбольный слалом»	Знать содержание разминки футболиста; выполнять ведение мяча в заданных условиях; выполнять ведение мяча в условиях игровой деятельности без значительных ошибок в технике; проявлять координационные способности	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание двигательной деятельности и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> учиться наблюдать, анализировать и оценивать результативность своей деятельности и деятельности сверстников <i>Познавательные:</i> подбирать разминочные упражнения, ориентироваться в понятиях и знать футбольную терминологию	Проявлять активность в решении различных учебных задач; демонстрировать стремление к работе на результат, интерес и положительное отношение к командно-игровым видам спорта; учиться концентрировать и удерживать внимание

5 - 7	Технические и техникотактические действия футболиста: передача и остановка мяча.	Разминка футболиста. Передача мяча внутренней стороной стопы с остановкой под подошву и внутренней стороной стопы с последующим ударом в малые ворота. Игра в футбол по упрощенным правилам	Знать и выполнять самостоятельно разминку футболиста; выполнять передачу и остановку мяча заданным способом; на уровне первоначального умения выполнять технико-тактические элементы футбола; играть в футбол по упрощенным правилам	<p><i>Коммуникативные:</i> адекватно использовать вербальные и невербальные средства общения</p> <p><i>Регулятивные:</i> соотносить свои действия с установленными правилами деятельности и с действиями товарищей; планировать способы достижения цели деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> иметь первичные представления об основных правилах игры в футбол; использовать наглядный образец для</p>	Проявлять положительные эмоции и интерес к командно-игровой деятельности; самостоятельность, ответственность и настойчивость; способность к концентрации и удержанию внимания на способах достижения учебной
----------	--	---	--	--	--

				совершенствования своих действий	цели
8 - 10	Технические и техникотактические действия футболиста: удар и жонглирование мяча.	Удары мяча различными способами и по заданной траектории в малые ворота; техникотактическая комбинация: передача – остановка – удар; жонглирование мяча любой ногой от пола. Игра в футбол по изученным правилам	Выполнять удары по малым воротам с соблюдением заданных требований к учебной задаче; жонглировать мяч любой ногой от пола; уметь играть в футбол, соблюдая изученные правила, на поле уменьшенных размеров	<p><i>Коммуникативные:</i> проявлять открытость в общении со сверстниками и взрослыми, соблюдать правила общения в условиях спортивной борьбы</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимать различные тактические решения двигательных задач (задач игровой деятельности).</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельно применять усвоенные знания и способы деятельности для решения новых задач (проблем)</p>	Проявлять элементы творчества и поисковой активности в выборе тактического решения игровой ситуации; способность к управлению психо-эмоциональным состоянием

11	Мониторинг уровня освоения технических и техникотактических приемов	Тестирование изученных элементов техники и тактики футбола	Знать правила тестирования уровня владения техническими и технико-тактическими приемами футбола; технически правильно, в заданном темпе и ритме, выполнять изученные действия футболиста	<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
	Тестирование ОФП	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.	Демонстрировать положительную динамику физической подготовленности;	<p><i>Регулятивные:</i> умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели</p>	Наблюдать и оценивать изменения уровня развития физических способностей;
		Оценка уровня физической подготовленности	знать правила тестирования физических способностей	<p><i>Познавательные:</i> умение понимать причины успеха/неуспеха индивидуальной двигательной деятельности; наблюдать за показателями развития основных физических способностей и общим состоянием здоровья</p>	выявлять связь регулярных двигательных занятий и показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности

3 год обучения

№	тема занятия	основные элементы содержания	предметные результаты	УУД	личностные результаты
<i>баскетбол</i>					

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 развитие»</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
2	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения с баскетбольным мячом с направленным воздействием на физические способности. Подвижные игры «10 передач»,	Демонстрировать правильную технику упражнений с мячом; проявлять общую выносливость, скоростно-силовые и координационные	<p><i>Коммуникативные:</i> демонстрировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать процесс и оценивать результат своей</p>	проявлять мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения; умение не создавать конфликты и находить выходы из
		«Круговая охота»	способности	<p>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>	спорных ситуаций; демонстрировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах

3 - 5	Технические действия баскетболиста: стойка и перемещения на игровой площадке	Разминка в кругу, контроль ЧСС. Передвижения в разных положениях с мячом. Игровые упражнения для развития быстроты. Подвижные игры «Салки спиной к щиту», «Играй, играй, мяч не теряй»	Выполнять стойку баскетболиста и различные перемещения с мячом по зонам баскетбольной площадки; проявлять скоростные способности; знать и соблюдать правила подвижной игры	<p><i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе работы в парах, группе; представлять конкретное содержание двигательной помощи.</p> <p><i>Регулятивные:</i> уметь работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.</p> <p><i>Познавательные:</i> рассказывать о ЧСС и знать способы ее измерения</p>	Проявлять положительные 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	<p><i>Коммуникативные:</i> использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель; соблюдать правила безопасного поведения при выполнении движений с мячом.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь рассказать и показать технику изучаемых элементов баскетбола; выделять свои положительные качества и недостатки, влияющие на результат учебной деятельности</p>	Проявлять самостоятельность и инициативность, отзывчивость и доброжелательность; уметь концентрировать и удерживать внимание

8 - 9	Технические действия баскетболиста: ловля и передача мяча	Разминка баскетболиста. Передача мяча одной рукой, передача от пола, передача мяча в парах, встречные передачи в колоннах. Подвижная игра «Ловля парами», «Мяч капитану». Игра в мини-баскетбол	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><i>Коммуникативные:</i> уметь ориентироваться на партнера и излагать мысли в устной форме в процессе коллективной деятельности.</p> <p><i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь рассказать и показать технику изучаемых элементов баскетбола</p>	Подчинять личные интересы интересам команды; проявлять сознательную дисциплину и волевые качества
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	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и общаться, управлять своим поведением и поведением партнера.</p> <p><i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности и деятельности товарищей.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь рассказать и показать технику изучаемых элементов баскетбола; объяснять причины успехов/неудач при выполнении учебных задач</p>	Проявлять положительные эмоции, самостоятельность, ответственность и настойчивость; способность к концентрации и удержанию внимания на способах достижения учебной цели

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	<p><i>Регулятивные:</i> умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><i>Познавательные:</i> ориентироваться в понятиях и делать выводы о результатах своей работы,</p>	Проявлять ответственность, уверенность в себе, силу воли; демонстрировать мотивацию к
----	--	---	--	--	---

				называть причины успеха/неудачи при выполнении контрольных заданий	достижению
--	--	--	--	--	------------

волейбол

1	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 волейбола	Знать состояние волейбола 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	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с обсуждаемой темой; слушать и слышать друг друга. <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>	Проявлять внимание, коммуникативные способности, стремление к познанию нового; демонстрировать готовность к коллективному взаимодействию, к оказанию моральной поддержки членам своей команды, к выполнению функции капитана команды
---	--	---	--	---	--

2	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения с волейбольным и набивным мячом с направленным развитием физических способностей. Подвижная игра «Волейбольные салочки»	Проявлять скоростносиловые способности, в т.ч. взрывную и быструю силу, общую выносливость, способность 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, броска и ловли мяча</p>	Проявлять мотивы учебной деятельности и осознание личного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; демонстрировать готовность к мобилизации физических и волевых качеств
3 - 5	Техническая подготовка волейболиста: закрепление	Разминка с мячом в тройках с переходом вслед за мячом. Контроль ЧСС. Игровые упражнения в	Выполнять разминку в тройках в движении, контролировать величину физической нагрузки; на уровне	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p>	Проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои действия на основе представлений

	техники перемещений, бросков и ловли мяча	парах через сетку. Игра в пионербол с соблюдением правила трех касаний	умения выполнять технические элементы волейбола, изученные ранее; играть в пионербол с соблюдением правила трех касаний	<p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения.</p> <p><i>Познавательные:</i> определять и оценивать величину физической нагрузки по показателям ЧСС</p>	о нравственных нормах и социальной справедливости; демонстрировать навыки спортивного поведения и сотрудничества со сверстниками и взрослыми
--	---	--	---	--	--

6 - 8	Техническая и техникотактическая подготовка волейболиста: передача мяча, игра в миниволейбол	Самостоятельная волейбольная разминка: содержание отбирается занимающимися. Игровые упражнения: передач сверху/снизу, над собой, впередвверх 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> адекватно выбирать средства достижения цели; проектировать траектории развития через включение в новую деятельность. <i>Познавательные:</i> проявлять стремление к освоению новых знаний, умений и навыков; подбирать разминочные упражнения; приобретать опыт соревновательной борьбы	Проявлять самостоятельность и активность, смелость и настойчивость, навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; принимать личную ответственность за результаты коллективной деятельности
9 - 10	Техническая и техникотактическая подготовка	Индивидуальная разминка волейболиста. Игровые упражнения в парах. Обучение технике нижней прямой подачи. Техникотактические 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:	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> демонстрировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; определять цели и функций участников групповой деятельности; планировать общие способы работы. <i>Познавательные:</i>	Выполнять различные социальные функции (лидер, исполнитель, помощник взрослого); проявлять терпение и выдержку, настойчивость и трудолюбие; сохранять положительные эмоции при выполнении двигательной работы

			перемещение-стойкаприем мяча	уметь рассказать и показать технику выполнения элементов волейбола и их комбинации	
--	--	--	------------------------------	--	--

11	Мониторинг уровня освоения технических приемов	Тестирование (изученных элементов техники волейбола). Контрольная игра в пионербол или миниволейбол	Уметь выполнять тестовые нормативы по технической подготовке; знать технику изученных элементов волейбола и правил мини-волейбола; играть в пионербол или миниволейбол	<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 технические элементы волейбола; знать и соблюдать правила игры в пионербол или миниволейбол; проходить тестирование</p>	Проявлять ответственность, уверенность в себе, волевые качества и положительные черты характера; демонстрировать мотивацию к достижению и интерес к командноигровым видам спорта
футбол					
1	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	<p><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.</p> <p><i>Познавательные:</i> видеть причины неправильного выполнения учебной задачи, анализировать и находить пути их исправления</p>	Проявлять культуру соревновательной борьбы, сохраняя доброжелательное и уважительное отношение к сопернику; проявлять волевые и нравственные качества личности
2	Общая и специальная	Разучивание разминки футболиста в движении	Научиться выполнять разминку футболиста в	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие	Проявлять сознательную

	физическая подготовка	по кругу. Подвижные игры с футбольным мячом, направленные на развитие физических способностей и закрепление изученных элементов техники футбола	движении, контролировать нагрузку по ЧСС; проявлять быструю силу, общую выносливость и способность к правильному управлению движением	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	дисциплину, эмоциональную выдержку и мотивы учебной деятельности
3 - 5	Техническая и тактическая подготовка футболиста: ведение мяча, остановка, 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 взрослого и сверстников; сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> использовать в процессе игрового общения футбольную терминологию; играть в футбол по установленным правилам; понимать жесты судьи	Свободно и уверенно соблюдать правила эффективного группового взаимодействия; проявлять сознательную дисциплину, ответственность и трудолюбие; демонстрировать умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций

6 - 8	Техническая и техникотактическая подготовка футболиста: ведение, остановка, пас ногой, удар по воротам	Разминка футболиста. Закрепление техники ведения, остановки, передачи (пас) мяча и удара по воротам. Техничко-тактическая комбинация. Игра в футбол.	Самостоятельно выполнять разминку футболиста; выполнять ведение, остановку, пас мяча ногой, удары по воротам (2х3 м) разными способами в заданных условиях (темп, скорость, расстояние и др.); выполнять	<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>	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, упорство и трудолюбие, самостоятельность и личную ответственность за свои поступки и результаты групповой деятельности
			техничко-тактическая комбинацию: ведение-остановка-пас-удар по воротам; играть в футбол с соблюдением изученных правил	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выбирать и выполнять упражнения разминки с контролем величины нагрузки по показателям ЧСС</p>	
9 - 10	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; демонстрировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; концентрировать внимание и управлять эмоциональным состоянием

11	Мониторинг уровня освоения технических и техникотактических 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
	Тестирование ОФП	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке. Контроль нагрузки по показателю ЧСС. Оценка уровня физической подготовленности	Демонстрировать положительную динамику физической подготовленности; знать правила тестирования физических способностей; контролировать функциональную нагрузку по показателю ЧСС	<p><i>Регулятивные:</i> умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели</p> <p><i>Познавательные:</i> умение понимать причины успеха/неуспеха индивидуальной двигательной деятельности; наблюдать за показателями развития основных физических способностей и общим состоянием здоровья</p>	Наблюдать и оценивать изменения уровня развития физических способностей; выявлять связь регулярных двигательных занятий и показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности

4 год обучения

№	тема занятия	основные элементы содержания	предметные результаты	УУД	личностные результаты
<i>баскетбол</i>					

1	Баскетбол как средство физической рекреации. Правила игры в стритбаскет	Устное сообщение (презентация, видеоролики, Интернетресурсы) о возможностях использования игры в баскетбол как средства активного отдыха. Эстафеты с элементами баскетбола, изученными ранее	Знать возможности баскетбола как средства активного отдыха и развлечений; уметь выполнять технические приемы баскетбола, изученные ранее, в условиях соревновательной борьбы	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать взрослого, друга друга. <i>Регулятивные:</i> ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности. <i>Познавательные:</i> иметь представление об активном отдыхе с использованием подвижных и спортивных игр	Осваивать правила здорового образа жизни; проявлять потребность в освоении навыков здорового образа жизни и желание поддерживать двигательную активность во внеучебное время
2	Общая и специальная физическая подготовка	Обучение передвижению в колонне с мячом. Выполнение игровых упражнений. Подвижная игра	Выполнять игровые действия различной функциональной направленности; проявлять скоростные и	<i>Коммуникативные:</i> проявлять навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i>	Проявлять мотивацию достижения и готовность к преодолению трудностей на основе
		«Пятнашки»	координационные способности	уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; осуществлять поиск и выделение необходимой информации. <i>Познавательные:</i> называть специфические физические способности, необходимые для успешного выполнения технических приемов баскетбола	стратегий совладания умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы

3 - 4	Технические действия баскетболиста: перемещения, стойки, ведение мяча	Разминка в движении. ОРУ с баскетбольным мячом. Закрепление навыков передвижения и ведения мяча (со сменой рук, с изменением направления и высоты отскока). Подвижная игра «Салки спиной к шиту». Развитие быстроты и координации движения	Самостоятельно отбирать и выполнять разминку баскетболиста в движении; выполнять передвижения и ведение мяча с соблюдением заданных технических требований; проявлять скоростные и координационные способности	<i>Коммуникативные:</i> демонстрировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> проявлять умение регулировать и контролировать свои действия. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать и показать технику выполнения изучаемых приемов баскетбола	Проявлять самостоятельность и ответственность, способность к распределению и концентрации внимания, интерес к командно-игровым видам двигательной деятельности
5	Технические действия баскетболиста: ловля и передача мяча	Передача мяча одной рукой, передача от пола, передача мяча в парах, встречные передачи в колоннах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»; «Капитаны» или по выбору обучающихся. Повторение правил игры в баскетбол.	Выполнять передачу баскетбольного мяча с соблюдением заданных технических требований; знать и соблюдать правила подвижной игры; знать правила игры в баскетбол	<i>Коммуникативные:</i> определять цели и функции участников, способов взаимодействия; планировать общие способы работы; проявлять навыки учебного сотрудничества в групповой работе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу; планировать содержание деятельности с учетом поставленных задач. <i>Познавательные:</i>	Проявлять этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость; принимать ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной
				уметь выбирать подвижные игры в соответствии с учебными задачами; знать названия технических приемов и элементов техники баскетбола и использовать их в процессе игровой деятельности	справедливости и свободе

6 - 7	Техническая подготовка баскетболиста: бросок мяча	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча, стоя на месте. Бросок в движении из-под кольца, после двух шагов. Формирование правильной осанки. Игра в мини-баскетбол, стрит-баскет	Выполнять броски баскетбольного мяча с соблюдением заданных технических требований; уметь соблюдать правильную осанку во время двигательной деятельности; играть в мини-баскетбол, стрит-баскет	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> получать необходимую информацию в процессе двигательной деятельности; называть качества личности, обеспечивающие достижение успеха в коллективной деятельности	Проявлять положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями; проявлять волевые качества и мотивы учебной деятельности; осознавать личностный смысл учения
8	Техническая подготовка баскетболиста: штрафной бросок	Техника выполнения штрафного броска. Упражнения на расслабление. Игра в мини-баскетбол или стрит-баскет	Выполнять штрафной бросок на уровне умения; знать правила выполнения упражнений на расслабление; играть в мини-баскетбол или стрит-баскет с соблюдением изученных правил	<i>Коммуникативные:</i> проявлять умения эффективного общения в игровой деятельности; обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> использовать спортивную терминологию в процессе соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями; проявлять волевые качества и мотивы учебной деятельности; осознавать личностный смысл учения
9	Техника	Освоение защиты	Знать и уметь	<i>Коммуникативные:</i>	Проявлять тактичес-

	защиты	кольца. Помеха попаданию мяча. Воспитание двигательных способностей. Игра в минибаскетбол или стритбаскет	выполнять технические приемы защиты; проявлять скоростную выносливость и координационные способности; играть в мини-баскетбол или стрит-баскет	находить общее решение практической задачи; демонстрировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство). <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> понимать функциональный смысл и направленность воздействия на организм специальных игровых действий	кое мышление и способность к переключению внимания; осознавать необходимость бережного отношения не только к своему здоровью, но и здоровью партнеров и соперников в контактной двигательной деятельности
10	Эстафеты с элементами баскетбола.	Самостоятельная разминка с мячом на месте и в движении. Контроль перенапряжения по показателю ЧСС. Эстафеты с техническими приемами баскетбола.	Самостоятельно проводить разминку с баскетбольным мячом; осуществлять контроль и оценку величины функциональной нагрузки; правильно выполнять изученные технические элементы баскетбола	<i>Коммуникативные:</i> интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе; переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий. <i>Регулятивные:</i> определять временной интервал достижения целей; проявление активности в достижении поставленных целей. способность личности к полноценному решению задач. <i>Познавательные:</i> понимать содержательную наполненность и конкретность целей; определять величину нагрузки	Владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения; быть готовым и способным к саморазвитию и самообучению

11	Мониторинг	Тестирование	Выполнять тестовые	<i>Регулятивные:</i>	Проявлять ответст-
	уровня освоения технических приемов. Контрольная игра в минибаскетбол (стритбаскет)	(изученных элементов техники баскетбола). Игра в мини-баскетбол (стрит-баскет).	нормативы по технической подготовке; знать название и виды изученных элементов техники баскетбола; участвовать в контрольной (зачетной) игре в мини-баскетбол (стрит-баскет)	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	венность, уверенность в себе, силу воли; демонстрировать мотивацию к достижению; проявлять самостоятельность, трудолюбие и личную ответственность за результат коллективной деятельности
волейбол					
1	Волейбол как средство физической рекреации	Устное сообщение (презентация, видеоролик, Интернетресурсы) о волейболе как средстве активного отдыха и обеспечения оптимального объема двигательной активности. Эстафеты с элементами волейбола.	Иметь представление об оптимальном объеме двигательной активности; уметь выполнять технические элементы волейбола, изученные ранее, в условиях соревновательной борьбы	<i>Коммуникативные:</i> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание нового материала и результаты командной деятельности. <i>Регулятивные:</i> демонстрировать способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <i>Познавательные:</i> осознанное представление о двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и спортивной игре «Волейбол» как средстве физической рекреации	Понимать необходимость личного участия в формировании собственного здоровья; проявлять интересы своей познавательной деятельности

2	Общая и специальная физическая подготовка	Выполнение игровых заданий с направленным развитием физических способностей. Контроль нагрузки по показателю ЧСС. Подвижная игра с	Выполнять специальные игровые задания в полном соответствии с требованиями к объему и интенсивности нагрузки; оценивать величину нагрузки по	<i>Коммуникативные:</i> конструктивно обсуждать содержание учебной работы и приходиться к общему выводу. <i>Регулятивные:</i> уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Проявлять положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями; проявлять волевые качества и мотивы
---	---	--	--	---	---

		элементами волейбола по желанию обучающихся	показателю ЧСС; знать и уметь организовать подвижную игру с элементами волейбола	<i>Познавательные:</i> отбирать подвижную игру в соответствии с поставленной целью и учебными задачами занятия	учебной деятельности; осознавать личностный смысл учения
3 - 5	Техническая подготовка волейболиста: перемещения, стойки, выход под мяч	Разминка волейболиста без мяча и с мячом в парах. Закрепление техники перемещений, техники выхода под мяч (имитация приема мяча), стойки волейболиста. Игра в пионербол с правилами введения мяча в игру, трех касаний и перехода	Самостоятельно проводить разминку; выполнять игровые задания, демонстрируя на уровне умения технику перемещений, стойки волейболиста и правильный выход под мяч (имитация приема мяча снизу/сверху); играть в пионербол по установленным правилам	<i>Коммуникативные:</i> организовывать и осуществлять совместную деятельность; <i>Регулятивные:</i> умение планировать и выполнять практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> стараться понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха	Проявлять дисциплинированность, самостоятельность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат

6 - 8	Техническая и техникотактическая подготовка волейболиста: передачи мяча, подача, игровые комбинации	Разминка волейболиста без мяча и с мячом в тройках на месте и в движении. Закрепление техники передачи, нижней прямой подачи. Техничко-тактические комбинации. Игра в мини-волейбол	Выполнять передачи мяча сверху/снизу над собой, вперед-вверх в парах, через сетку на точность; нижнюю прямую подачу; технико-тактическую комбинацию: перемещение к мячу-стойка-прием/передача в заданную зону площадки; играть в мини-волейбол	<i>Коммуникативные:</i> владеть навыками речевого отображения (описание, объяснение) <i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> стараться понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха	Проявлять положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями; навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками; уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
9 - 10	Техническая и техникотактическая подготовка	Закрепление техники нижней прямой подачи. Обучение нападающему удару.	Выполнять нижнюю прямую подачу через сетку; иметь первоначальное умение выпол-	<i>Коммуникативные:</i> определять цели и функции участников, способы взаимодействия; строить доброжелательные рабочие отношения.	Демонстрировать интерес к командно-игровой деятельности; упорство и

	волейболиста: подача, нападающий удар	Техничко-тактические комбинации. Игра в мини-волейбол.	нять нападающий удар с передачи/ подброса по прямой с трех шагов; выполнять комбинацию: прием мяча-пас-нападающий удар; играть в миниволейбол	<i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, контролировать свою деятельность по результатам. <i>Познавательные:</i> проявлять познавательную активность и стремление к саморазвитию.	настойчивость в достижении поставленной цели; проявлять толерантность и положительные качества личности
--	---------------------------------------	--	---	---	---

11	Мониторинг уровня освоения технических приемов	Тестирование (изученных элементов техники волейбола); контрольная игра в мини-волейбол	Уметь выполнять тестовые нормативы по технической подготовке; знать технику изученных элементов волейбола и правил мини-волейбола; играть в мини-волейбол	<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 технические элементы волейбола; знать и соблюдать правила игры в мини-волейбол; проходить тестирование</p>	Проявлять ответственность, уверенность в себе, волевые качества и положительные черты характера; демонстрировать мотивацию к достижению и интерес к командноигровым видам спорта
футбол					
1	Футбол как средство обеспечения оптимального объема двигательной активности	Беседа на тему «Футбол в обеспечении оптимального объема двигательной активности школьника». Подвижная игра с элементами футбола по выбору обучающихся	Иметь представление о необходимом для здоровья школьника объеме двигательной активности; на уровне умения выполнять технические приемы футбола в игровой деятельности	<p><i>Коммуникативные:</i> уметь слушать учителя; формулировать вопросы; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; самостоятельно определять средства достижения поставленной цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> применять умения и знания техники</p>	Овладевать знаниями и умением организации здоровьесберегающей деятельности; понимать необходимость личного участия в формировании собственного здоровья
				футбола в подвижной игре	

2	Общая и специальная физическая подготовка	Разминка в парах с мячом на месте и в движении. Специальные игровые упражнения на развитие физических способностей. Контроль нагрузки по показателю ЧСС	Самостоятельно выполнять разминку футболиста; проявлять скоростную выносливость, способность к поддержанию ритма, быстроту и точность движений с мячом	<p><i>Коммуникативные:</i> владеть навыками речевого отображения (объяснить характер реакции организма на функциональную нагрузку по ЧСС).</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма. <i>Познавательные:</i> акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности</p>	Владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения; уметь и быть готовым к проявлению волевых качеств и мобилизации физических способностей
3 - 5	Техническая подготовка футболиста: ведение, развороты с мячом и остановка мяча	Закрепление техники ведения мяча с обводкой и по прямой, в заданном коридоре и с определенным числом касаний. Игра в футбол по упрощенным правилам	На уровне умения выполнять ведение мяча (2x20м) с обводкой стоек и разворотом, по прямой (20м) в коридоре 1,5м с касанием мяча не менее 6 раз; играть в футбол (мини-футбол) по установленным правилам	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друга друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого, самостоятельно оценивать результат своей деятельности; сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> соблюдать правила игры в футбол</p>	Проявлять способность к концентрации внимания, ответственность, упорство и трудолюбие; демонстрировать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
6 - 8	Техническая подготовка футболиста: передача (пас) мяча, удар по мячу	Разминка футболиста в движении. Закрепление техники передачи мяча и удара по мячу в ворота на точность. Игра в футбол по упрощенным правилам	Самостоятельно проводить разминку футболиста: на уровне умения выполнять передачу мяча внутренней стороной стопы и удары мяча в ворота (2x3м) на точность с расстояния 11-12 м	<p><i>Коммуникативные:</i> обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p> <p><i>Регулятивные:</i> уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>	Демонстрировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и правилах эффективного

				<p>достижения результата.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>уметь понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и проявлять способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха</p>	сотрудничества
9 - 10	Техническая и техникотактическая подготовка футболиста: жонглирование мячом, техникотактические комбинации	Разминка футболиста в «квадрате». Совершенствование техники жонглирования мячом. Техникотактическая комбинация: передача мяча в скамейку установка отскока под подошву-разворот с мячом на 90°-удар в ворота внутренней стороной стопы. Игра в футбол	Освоить упражнения разминки футболиста в «квадрате» (4 человека); выполнять жонглирование любой ногой (не менее 15 раз); выполнять заданную техникотактическую комбинацию или ее варианты; играть в футбол по установленным правилам	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. <i>Регулятивные:</i></p> <p>уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности</p>	Демонстрировать дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат

11	Мониторинг уровня освоения технических и техникотактических приемов футбола	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 технические и техникотактические действия футболиста; играть в	<i>Коммуникативные:</i> выявлять и формулировать причины успеха/неуспеха самостоятельной деятельности. <i>Регулятивные:</i> уметь работать по правилам, по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции; контролировать, давать оценку и, при необходимости, корректировать свои действия. <i>Познавательные:</i> использовать полученные знания и	Проявлять мотивы и интерес к учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; демонстрировать положительное
			спортивную игру «футбол»	умения в практической деятельности; получать необходимую информацию в процессе наблюдения за деятельностью сверстников	отношение к командно-игровой деятельности
	Итоговое тестирование ОФП	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке; контроль нагрузки по показателю ЧСС; оценка уровня физического развития, уровня и динамики физической подготовленности за период обучения в «Школе мяча»	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать. <i>Регулятивные:</i> умения организовывать собственную деятельность, 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	Наблюдать и оценивать изменения уровня развития физических способностей; выявлять связь регулярных двигательных занятий и показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности

III. Содержание деятельности «Спортландии»

3.1. 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 3х10 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 стритбаскет.

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 стритбаскет.

3.2. 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 физкультурноспортивных 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 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 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 снабженными 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.

Многократные 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 изза 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.

3.3. 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.Томске и г.Северске

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.

IV. Оценка результативности деятельности «Спортландии»

4.1. Общие положения

В данном разделе представлены общие основы мониторинга результативности деятельности «Спортландии», 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 «Спортландия».

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 «Спортландия»

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

Таблица 2

Показатели, используемые при планировании деятельности «Спортландии»

<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 $I_{оз} = \frac{\text{число месяцев наблюдения}}{\text{число месяцев наблюдения}}$
Уровень физического развития	гармоничность физического развития	антропометрия, метод вычисления индексов	измерение длины, массы тела, окружности грудной клетки, ЖЕЛ, вычисление весоростового 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>	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
		<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
Скоростносиловые	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

№ п/п	контрольное упражнение	уровень		
		высокий	средний	низкий
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)

уровень	критерии
высокий	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.
средний	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
низкий	допускает ошибки в основных упражнениях с мячом; пассивен; слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке; допускает нарушения изученных правил

4.3. Оценка достижений второго года обучения

Тестирования двигательной подготовленности

физические способности	контрольное упражнение	мальчики			девочки		
		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

Скоростносиловые	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 совершения ошибки	14-12	10-8	6 и менее
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 останавливал 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)

<i>уровень</i>	<i>критерии</i>
<i>высокий</i>	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
<i>средний</i>	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
<i>низкий</i>	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

<i>физические способности</i>	<i>контрольное упражнение</i>	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
		<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	5,8 и менее	5,9-6,6	6,7 и более	6,0 и менее	6,1-6,9	7,0 и более
Скоростносиловые	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 3х10 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

<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 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	уровень		
		высокий	средний	низкий
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)

уровень	критерии
---------	----------

высокий	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
средний	знает и частично использует в игре специальную терминологию; в целом соблюдает изученные правила; технически правильно 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
низкий	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

4.5. Оценка достижений четвертого года обучения

Тестирования двигательной подготовленности

физические способности	контрольное упражнение	мальчики			девочки		
		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
Скоростносиловые	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

№ n/n	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

№ n/n	контрольное упражнение	уровень		
		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)

уровень	критерии
высокий	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
средний	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

низкий	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
---------------	---

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.abcspport.ru/>

Приложение 1

№ п/ п	ФИО	челночный бег 3x10 м			бег 1000 м			бег 30 м, сек			прыжок в длину с места, см	Σ балл ов /4	ба лл
		рез-т	уровень	балл	рез-т	уровень	балл	рез-т	уровень	бал л			
1	Иванов И.	11,5	низкий	1	выполн	высокий	3	7,4	низкий	1	130	сред ний	2
2													
3													
...													

Образец протокола тестирования физической подготовленности обучающихся по
программе «Спортландия»

Последовательность вычисления уровня ОФП обучающегося:

- 1) определить уровень развития каждой способности по результату;

Средний по классу:													
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

- 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 (Σ 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).