

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25  
ИМЕНИ В.Г. ФЕОФАНОВА

Утверждено:  
Приказ № 157-О  
от 11.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Школа мяча. Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 7-8 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:  
Клепалов Андрей Валерьевич,  
Учитель физической культуры

Екатеринбург  
2023

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи программы	6
1.3. Учебный план	7
1.4. Содержание учебного плана	7
1.5. Планируемые результаты	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Формы аттестации	34
2.3. Оценочные материалы	34
2.4. Методические материалы	37
2.5. Список литературы	38

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа мяча» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014.

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

#### **Актуальность и новизна программы**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для занятий в спортивной секции средней общеобразовательной школы с обучающимися, имеющими склонность к спортивной деятельности.

Актуальность и новизна данной программы состоит в ее направленности на создание системы физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающегося, его самоопределения.

Программа разработана на основе типовых программ по спортивным играм

(Баскетбол, футбол, волейбол).

Программный материал дает возможность осваивать технические элементы спортивных игр. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Школа мяча», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Практическая значимость**

Спортивные игры укрепляют здоровье, воспитывают волю, чувство товарищества, помогает стать сильным.

### **Уровень программы: базовый.**

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

### **Адресат программы**

Обучающиеся 7-8 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений. Каждый технический элемент раскладывается на ряд более простых движений.

Количество обучающихся в группе 15-20 человек.

**Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения (162 часа), из расчёта 4,5 часа в неделю в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2,25 часа. 1 час равен 40 минутам.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности**

Группы формируются из обучающихся первого класса, годных по состоянию здоровья. С 1 по 15 сентября осуществляется набор. Обучение начинается с 15 сентября.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**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:**

1. Приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать интерес и положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности;
2. 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»;
3. Формировать доступные навыки технико-тактических действий изучаемых спортивных игр и способы их применения в условиях соревнований;
4. Воспитывать культуру спортивного поведения и командного взаимодействия;
5. Повышать активность в физкультурно-спортивной деятельности и приобщать занимающихся к спортивным традициям школы, города, страны.

### 1.3. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Прак- тика	
1.	Введение в программу. Правила спортивных игр, инструктаж по технике безопасности	5	3	2	Тестирован ие
2	Баскетбол	46	6	40	Командный зачет
3	Волейбол	47	7	40	Командный зачет
4	Футбол	47	7	40	Командный зачет
5	Сдача контрольных нормативов	17	4	13	Тестиро- вание
<b>Итого</b>		<b>162</b>	<b>27</b>	<b>135</b>	

### 1.4. Содержание учебного плана

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.

### 1.5. Планируемые результаты

**По окончании года обучения, обучающиеся должны знать:**

- основы истории развития спортивных игр в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игр;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

### **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 курсавнеурочной деятельности Программа направлена на достижение обучающимися предметных, метапредметных и личностных результатов.

**Предметные результаты:**

- 1.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;
2. Овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, в том числе умение использовать освоенные подвижные и спортивные игры (их элементы) в самостоятельной рекреационной и досуговой деятельности;
- 3.Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.

**Метапредметные результаты:**

- 1.Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеучебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2.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;
- 3.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:**

- 1.Развитие мотивов вне учебной деятельности и осознание ее личностного смысла;

2. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
3. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
4. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
5. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **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.

#### **Материально-техническое обеспечение Программы:**

1. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные;
2. Стойки и сетка волейбольные, футбольные ворота (для мини-футбола), баскетбольные щиты и корзины;
3. Корзины и сетки для переноса мячей;
4. Площадки/поле для игры в баскетбол, волейбол, футбол в спортивном зале и на открытой площадке/поле;

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарно-тематический

#### план

№	тема занятия	основные элементы содержания	предметные результаты	УУД	личностные результаты
<b>Баскетбол</b>					
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	<i>Коммуникативные:</i> навыки работы в группе, умение устанавливать рабочие отношения. <i>Познавательные:</i> знание правил безопасной двигательной деятельности	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	<i>Коммуникативные:</i> умение работать в группе, ориентироваться на партнера. <i>Регулятивные:</i> умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. <i>Познавательные:</i> объяснять значение построения и перестроения, как они выполняются, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу	Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Концентрировать внимание, проявлять сознательную дисциплину
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 активности для обеспечения	Умение выполнять стойку и передвижения баскетболиста, выполнять комплексы специальных упражнений; иметь представление о значении движения для здоровья человека	<i>Коммуникативные:</i> навыки взаимодействия со сверстниками в достижении цели; способность слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> умение рассказать и показать технику	Демонстрировать ценностное отношение к здоровью, положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности

		здоровья		изучаемого движения	
6 - 8	Освоение навыков ведения в баскетболе	Ведение мяча со сменной 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 скоростно-силовые способности	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> демонстрировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников <i>Познавательные:</i> ориентироваться в понятиях «сила» и «скорость».	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, переестраивать 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
<b>Волейбол</b>					
1	Волейбол. История возникновения и развития	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры (зоны площадки, введение мяча в игру,	Знание истории зарождения и развития волейбола в мире, в России; знание основных правил игры в	<i>Коммуникативные:</i> демонстрировать навыки работы в группе, умение общаться в соревновательной деятельности. <i>Познавательные:</i>	Проявлять культуру поведения и общения в коллективе (команде) сверстников, мотивы к занятиям

		переход). Эстафеты с волейбольным мячом	волейбол	знание техники безопасности при выполнении движений с мячом	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 скоростно-силовые 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, чувствительности 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. Двусторонняя игра в	Играть в пионербол и выполнять подготовку к игре, соблюдать	<i>Коммуникативные:</i> использовать навыки коллективного общения и взаимодействия в игровой	Проявлять потребность к бескорыстной помощи

		пионербол	спортивные ритуалы. Демонстрировать умения спортивного поведения и общения с соперником и судьей.	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	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
<b>Футбол</b>					
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 футбольным мячом	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 результативность коллективной деятельности	Проявлять готовность к помощи товарищам, к преодолению трудностей, к мобилизации личностных и 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	<p><i>Коммуникативные:</i> умение слушать объяснение и формулировать вопросы</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение планировать действие, контролировать ход его выполнения в соответствии с поставленной задачей</p> <p><i>Познавательные:</i> умение понимать причины успеха/неуспеха индивидуальной и командной двигательной деятельности</p>	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</p>	Проявлять ответственность, уверенность в себе, волевые качества и характер; демонстрировать мотивацию к достижению

				терминах	
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	<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	Учиться наблюдать за изменением уровня развития физических способностей; выявлять связь регулярных двигательных занятий и показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности

№	тема занятия	основные элементы содержания	предметные результаты	УУД	личностные результаты
<b>Баскетбол</b>					
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	<i>Коммуникативные:</i> приобретение навыков работы в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета установленных правил деятельности, интересов сторон и сотрудничества. <i>Познавательные:</i> знание правил безопасной контактной двигательной деятельности	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 координаци-	<i>Коммуникативные:</i> умение взаимодействовать и конструктивно общаться в группе, слушать учителя и сверстников. <i>Регулятивные:</i>	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 сменной 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 мини-баскетбол (5 передач). Правила игры (разметка площадки, правила игровой зоны).	нальный смысл и направленности воздействия на организм; выполнять передачи мяча в парах; умение играть в мини-баскетбол	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 взрослыми и 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	<i>Регулятивные:</i> умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в понятиях и делать выводы о результатах своей работы, называть положительные личностные качества и недостатки	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 скоростно-силовые 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.	<i>Регулятивные:</i> проявлять умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, оценивать величину нагрузки по ЧСС; контролировать свою деятельность по результатам. <i>Познавательные:</i> осознанно использовать знания по контролю за величиной нагрузки при выполнении физических упражнений	деятельности; демонстрировать способность к концентрации и распределению внимания, к управлению эмоциональным состоянием
5 - 7	Технические действия волейбо- листа броски мяча. Двусторон- няя 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 волейбо- листа: передачи мяча.	Передачи мяча сверху над собой с фиксацией мяча в стойке волейбо- листа, передача мяча снизу с наброса партне- ра. Игровые упражне- ния и подвижные игры с элементами волейбо- ла. 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 командно-игровым видам спорта
<b>Футбол</b>					
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-	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	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 технико-тактические 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	<i>Коммуникативные:</i> адекватно использовать вербальные и невербальные средства общения <i>Регулятивные:</i> соотносить свои действия с установленными правилами деятельности с действиями товарищей; планировать способы достижения цели деятельности. <i>Познавательные:</i> иметь первичные представления об основных правилах игры в футбол; использовать наглядный образец для	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 технико-тактические действия футболиста: удар и жонглирование мяча.	Удары мяча различными способами и по заданной траектории в малые ворота; технико-тактическая 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 технико-тактических 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. Оценка уровня	Демонстрировать положительную динамику физической подготовленности; знать правила	<p><i>Регулятивные:</i> умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели</p> <p><i>Познавательные:</i></p>	Наблюдать и оценивать изменения уровня развития физических способностей; выявлять связь регу-

	физической подготовленности	тестирования физических способностей	умение понимать причины успеха/неуспеха индивидуальной двигательной деятельности; наблюдать за показателями развития основных физических способностей и общим состоянием здоровья	лярных двигательных занятий и показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности
--	-----------------------------	--------------------------------------	---	---

№	тема занятия	основные элементы содержания	предметные результаты	УУД	личностные результаты
<b>Баскетбол</b>					
1	Баскетбол. Мастера баскетбола	Устное сообщение (презентация, видеоролики) о выдающихся отечественных и зарубежных баскетболистах. Повторение технических приемов баскетбола, изученных ранее. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Знать выдающихся спортсменов-баскетболистов; уметь выполнять технические приемы баскетбола, изученные ранее; выполнять игровые действия различной функциональной направленности	<p><i>Коммуникативные:</i> строить эффективное взаимодействие и общение в коллективной деятельности.</p> <p><i>Регулятивные:</i> ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> иметь представление об общих и индивидуальных основах поддержания достойного внешнего вида, ориентироваться в понятиях «физическое совершенство», «физическое 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 личного 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	<p>Разминка в кругу, контроль ЧСС.</p> <p>Передвижения в разных положениях с мячом.</p> <p>Игровые упражнения для развития быстроты.</p> <p>Подвижные игры «Салки спиной к щиту», «Играй, играй, мяч не теряй»</p>	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	<p>Виды ведения мяча: ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (по прямой). Игра «Наседка и ястребы».</p> <p>Игровые упражнения. Игра в мини-баскетбол</p>	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
<b>Волейбол</b>					
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.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять саморегуляцию и рефлексии 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 скоростно-силовые способности, в т.ч. взрывную и быструю силу, общую выносливость, способность к ориентированию в пространстве и регуляции мышечных усилий	<p><i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; контролировать и оценивать свои действия.</p> <p><i>Познавательные:</i> правильно выбирать способы перемещения, броска и ловли мяча</p>	Проявлять мотивы учебной деятельности и осознание личностного 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 технико-тактическая подготовка волейболиста: передача мяча, игра в мини-волейбол	Самостоятельная волейбольная разминка: содержание отбирается занимающимися. Игровые упражнения: передач сверху/снизу, над собой, вперед-вверх в парах, в стену с выходом под мяч и остановкой в стойке волейболиста. Игра в мини-волейбол (облегченный мяч)	Уметь самостоятельно провести разминку волейболиста; на уровне умения выполнять передачи волейбольного мяча с соблюдением заданных технических требований; играть в мини-волейбол с соблюдением правил; уметь считать выигранные очки	<p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение к товарищам по своей команде и соперникам; эффективно общаться в условиях соревновательной борьбы.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно выбирать средства достижения цели; проектировать траектории развития через включение в новую деятельность.</p> <p><i>Познавательные:</i> проявлять стремление к освоению новых знаний, умений и навыков; подбирать разминочные упражнения; приобретать опыт соревновательной борьбы</p>	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 технико-тактическая подготовка	Индивидуальная разминка волейболиста. Игровые упражнения в парах. Обучение технике нижней прямой подачи. Техничко-тактические комбинации. Игра в пионербол. Игра в мини-волейбол	Уметь выполнять индивидуальную разминку волейболиста; выполнять броски, передачи (от пола и стены, в парах) и прием мяча, нижнюю прямую подачу в стену (через сетку) с расстояния 6-9 м; соединять в комбинацию следующие движения:	<p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> демонстрировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; определять цели и функций участников групповой деятельности; планировать общие способы работы.</p> <p><i>Познавательные:</i></p>	Выполнять различные социальные функции (лидер, исполнитель, помощник взрослого); проявлять терпение и выдержку, настойчивость и трудолюбие; сохранять положительные эмоции при выполнении двигательной работы

			перемещение-стойка-прием 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 мини-волейбол	Уметь выполнять тестовые нормативы по технической подготовке; знать технику изученных элементов волейбола и правил мини-волейбола; играть в пионербол или 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 пионербол или мини-волейбол; проходить тестирование</p>	Проявлять ответственность, уверенность в себе, волевые качества и положительные черты характера; демонстрировать мотивацию к достижению и интерес к командно-игровым видам спорта
<b>Футбол</b>					
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.</p> <p><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 технико-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 технико-тактическая 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	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в команде, выполнять различные роли (капитан/лидер, исполнитель, помощник). <i>Регулятивные:</i> уметь определять и формулировать цель личной и групповой деятельности с помощью учителя; уметь планировать и контролировать реализацию поставленной цели.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, упорство и трудолюбие, самостоятельность и личную ответственность за свои поступки и результаты групповой

			техничко-тактическая комбинацию: ведение-остановка-пас-удар по воротам; играть в футбол с соблюдением изученных правил	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выбирать и выполнять упражнения разминки с контролем величины нагрузки по показателям ЧСС	деятельности
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	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе групповой работы; строить обозначенные правилами коммуникации с судьей, соперником и товарищами по команде. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; <i>Познавательные:</i> соблюдать правила спортивной игры «Футбол» и уметь использовать полученные знания в практике	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 технико-тактических приемов	Тестирование изученных элементов техники и тактики футбола. Контрольная игра в футбол	Знать правила тестирования уровня владения техническими и технико-тактическими приемами футбола; технически правильно, в заданном темпе и ритме, выполнять изученные действия футболиста; играть в спортивную игру «футбол»	<i>Коммуникативные:</i> 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 в практической деятельности; получать необходимую информацию в процессе наблюдения за деятельностью сверстников	Проявлять упорство и настойчивость в достижении поставленной цели, чувство эмоциональной удовлетворенности от результатов своей деятельности, волевые качества и мотивацию достижения

## 2.2. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных, районных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами и дипломами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы:

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.
- Итоговый: учебная игра, соревнования.

## 2.3. Оценочные материалы

### Контрольные нормативы для обучающихся

Тестирования двигательной подготовленности

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

34

Оценка техники элементов баскетбола

№ п/п	контрольное упражнение	уровень		
		высокий	средний	низкий
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

<b>№ п/п</b>	<b>контрольное упражнение</b>	<b>уровень</b>		
		<b>высокий</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>
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	10-8	6-4	2 и менее

### Оценка техники элементов футбола

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

Оценка игровой и соревновательной культуры (подвижные игры, пионербол, футбол по упрощенным правилам)

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

## **2.4. Методические материалы**

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- игровой
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения)
- наглядный (показ видеофильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом);

### **Педагогические технологии**

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

## 2.5. Список литературы

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. ...ьб