

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МАОУ "Образовательный центр № 36"

РАССМОТРЕНО

на Педсовете

Протокол № 1
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Ермакова К.Л.
б/н
от «30» 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Алексеева О.А.
Приказ № 197
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Школа мяча»

1-4 классы

на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Адамова Лариса Владимировна
учитель

г. Череповец

Программа «Школа мяча» для проведения дополнительных занятий по физической культуре на уровне начальной ступени образования включает целевые установки и задачи, основное содержание занятий по базовым видам спортивных игр, систему планирования, требования к предметным, метапредметным и личностным результатам освоения программы, процедуру оценки эффективности занятий, список рекомендуемой литературы.

Программа «Школа мяча» обеспечивает преемственность дошкольного и начального общего образования в предметной области «физическая культура», единство целей и содержания учебной и внеучебной деятельности по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Данные материалы могут быть использованы в кружковой физкультурной работе, в организации и проведении физкультурно-спортивных досугов и массовых спортивных мероприятиях для обучающихся начальной школы.

Среди важнейших составных частей физического воспитания младших школьников рассматривается специально организованная внеучебная двигательная деятельность. Значение этой деятельности повышается в связи с требованиями ФГОС к результатам освоения образовательной области «Физическая культура» на ступени начального общего образования. В органическом единстве основной (учебной) и дополнительной (внеучебной) деятельности могут быть созданы более благоприятные условия не только для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения физической культуре, но и для интериоризации ценностей здорового образа жизни, вовлечения обучающихся в регулярные занятия физическими упражнениями различной направленности, обеспечения оптимального объема двигательной активности.

Основным предметом обучения в «Школе мяча» являются движения с мячом, которые составляют техническую основу таких командно-игровых видов спорта, как баскетбол, волейбол и футбол.

Такой выбор обусловлен следующими факторами:

- освоение технических элементов спортивных игр позволяет существенно расширить двигательный опыт и обеспечить оптимальный объем двигательной активности занимающихся как важной составляющей здорового стиля жизни;
- большой арсенал прыжковых, скоростных и силовых упражнений обеспечивает условия воспитания физических качеств и двигательных способностей занимающихся, содействует укреплению здоровья, оптимизации и коррекции физического развития, повышению уровня общей физической подготовленности;
- коллективное решение учебных задач по эффективному выполнению технико-тактических игровых и соревновательных действий содействует развитию основных психофизических свойств и коммуникативных умений личности, социальной толерантности;

- игровая деятельность, лежащая в основе спортивных игр, обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности;
- необходимость принимать быстрые и разумные игровые решения, правильно их реализовывать в совместной командной деятельности способствует воспитанию уверенности в себе и формирует навыки эффективного коллективного взаимодействия;
- собственно соревновательная деятельность формирует эмоционально-нравственную и волевую сферы занимающихся, устойчивые мотивы к занятиям физическими упражнениями;
- соблюдение правил выполнения технико-тактических приемов, как условия успешности соревновательной деятельности, содействует воспитанию общественно ценных и личностно значимых нравственных качеств занимающихся – ответственности, настойчивости, сознательной дисциплины, инициативности и творческой активности, самостоятельности и решительности;
- высокий эмоциональный уровень командных действий обеспечивает формирование интереса, устойчивых мотивов и положительного отношения к собственно физкультурно-спортивной деятельности;
- зрелищность и привлекательность спортивных игр содействует популяризации спорта как средства оздоровления и физической рекреации, как пространства самореализации и самосовершенствования;
- знакомство со спортивными традициями и ритуалами, историей развития спорта и правилами ведения соревновательной борьбы формирует у занимающихся основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за спортивные достижения и принадлежности к увлекательному миру спорта.

Таким образом, очевиден глубокий образовательный, оздоровительный, воспитательный и развивающий потенциал командно-игровых видов спорта, их уникальность как пространства становления и развития личности.

I. Пояснительная записка

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

Нормативную основу Программы составили:

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

культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности (ст.3, п.1), о проведении дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (ст.28, п.1); о необходимости создания условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом (ст.28, п.3);

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

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

- содержание раздела «Спортивные игры» учебной программы по предмету «Физическая культура» на ступени начального общего образования как условие единства учебной и внеучебной деятельности;
- содержание программы «Школа мяча» для младших школьников 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;
- воспитывать культуру спортивного поведения и командного взаимодействия на основе принципа «Fair Play»;

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

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

Планируемые результаты освоения Программы.

В результате освоения программы «Школа мяча» обучающиеся будут

знать:

- значение регулярных двигательных занятий для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- базовые понятия системы спортивной подготовки («физическая подготовка», «техническая подготовка», физическая нагрузка, разминка, игровая функция, соревнование и др.);
- основные правила изучаемых спортивных игр и правила взаимодействия с игроками, спортивным судьей и тренером;
- гигиенические требования к спортивной одежде и правила предупреждения травматизма при выполнении игровых и соревновательных движений с мячом;

уметь:

- характеризовать основные физические качества и различать их между собой;
- выполнять изучаемые технико-тактические элементы баскетбола, волейбола, футбола;
- играть в баскетбол (стрит-баскет), мини-волейбол (пионербол), футбол (мини-футбол) по упрощенным правилам;
- планировать общекомандную цель подготовки и участия в соревнованиях, пути ее достижения;
- адекватно оценивать собственное игровое поведение и поведение партнеров по команде (группе), вносить необходимые коррективы в интересах достижения общекомандного результата спортивной подготовки;
- выполнять контрольные нормативы (упражнения) по физической и технико-тактической подготовке изучаемых спортивных игр, измерять индивидуальные показатели физического развития и сравнивать их с нормой (владение приемами самоконтроля и самооценки параметров физического развития, уровня развития физических качеств);
- помогать в подготовке мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований (подготовка спортивного инвентаря, места для запасных и судей, и др.);

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

демонстрировать:

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

- постоянный прирост показателей развития основных двигательных качеств;

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

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

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

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

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность, в том числе умение использовать освоенные подвижные и спортивные игры (их элементы) в самостоятельной рекреационной и досуговой деятельности;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеучебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения объектами и процессами.

Личностные результаты:

- развитие мотивов внеучебной деятельности и осознание ее личностного смысла;

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

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

Критерии и показатели эффективности Программы:

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

Методы контроля результативности освоения Программы:

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

Учебно-методическое обеспечение Программы:

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

Материально-техническое обеспечение Программы:

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные облегченные;
- стойки и сетка волейбольные, футбольные ворота (для мини-футбола), баскетбольные щиты и корзины;
- корзины и сетки для переноса мячей;
- площадки/поле для игры в баскетбол, волейбол, футбол в спортивном зале и на открытой площадке/поле (уменьшенных размеров);
- в качестве дополнительного инвентаря рекомендованы: мячи набивные (1 кг), резиновые, теннисные; мишени навесные; скакалки; гантели (до 1 кг); обручи;
- учебно-практическое оборудование (в соответствии с паспортом кабинета спортивного зала).

II. Планирование деятельности «Школы мяча»

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
Контр тесты	2 часа	1 час	1 час	1 час	5 часов
Итого:	34 часа	34 часа	34 часа	34 часа	136 часов

- 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.

Содержание деятельности «Школы мяча»

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 3x10 м. Равномерный и переменный бег на 500 и 800 м. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

Эстафеты с баскетбольным мячом.

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

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

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

III. Специальная подготовка

Передвижение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.

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

4 год обучения

I. Основы знаний

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

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

II. Общая физическая подготовка

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

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

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

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

III. Специальная подготовка

Передвижение бегом. Остановка прыжком. Приставные шаги.

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

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 физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

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

II. Общая физическая подготовка

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

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

Упражнения на растягивание, дыхательные упражнения.

III. Специальная подготовка

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

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

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

2 год обучения

I. Основы знаний

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

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

II. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

III. Специальная подготовка

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

3 год обучения

I. Основы знаний

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

Правила проведения разминки волейболиста с мячом и без мяча.

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

II. Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

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

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

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

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

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

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

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

4 год обучения

I. Основы знаний

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

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

II. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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 из-за лицевой линии.

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

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

Игра в мини-волейбол.

3.3. Содержание деятельности по разделу «Футбол»

1 год обучения

1. Основы знаний

Физическое развитие. Физическая подготовка. Физические качества.

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

II. Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

III. Специальная подготовка

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

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

Жонглирование мяча любой ногой с пола.

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

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

2 год обучения

I. Основы знаний

Развитие футбола в России; развитие детского футбола.

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

II. Общая физическая подготовка

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

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

Развитие координации движений: воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы,

упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами.

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

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

III. Специальная подготовка

Разминка футболиста.

Игровые упражнения и эстафеты с элементами футбола.

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

Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Жонглирование мячом любой ногой от пола.

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

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

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

Технико-тактическая комбинация: передача – остановка – удар;

Игра в мини-футбол, футбол по упрощенным правилам.

3 год обучения

I. Основы знаний

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

Контроль физической нагрузки по показателю ЧСС.

История развития футбола в г.Череповце.

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

II. Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

III. Специальная подготовка

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

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

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

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

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

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

Игра в футбол по упрощенным правилам.

4 год обучения

I. Основы знаний

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

II. Общая физическая подготовка

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

Игровые упражнения и эстафеты, направленные на развитие физических способностей.

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

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

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

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

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

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

III. Специальная подготовка

Разминка футболиста в «квадрате».

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

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

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

Жонглирование мяча любой ногой.

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

Игра в футбол.

IV. Оценка результативности деятельности «Школы мяча»

4.1. Общие положения

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

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

Оценка уровня сформированности специальных знаний (терминология, правила, техника безопасности, требования к спортивной одежде и обуви, жесты судьи и т.д.) осуществляется на практических занятиях в течение всего периода обучения и документально не фиксируется. Проверка экспертами осуществляется на соревнованиях и массовых спортивных мероприятиях, предусмотренных программой «Школа мяча».

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

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

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