


РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей  
  
Неудакин А.В.

Протокол №6  
от "30" 062022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
  
Спиридонова Е.В.

Протокол №7  
от "30" 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
  
Ковалькова Т.Ю.

Приказ №9  
от "30" 082022 г.

**Рабочая  
программа внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Школа мяча»  
Возраст детей -7-10 лет  
Срок реализации 2022-2023 учебный год**

Разработала Горбанёва В.П.  
Учитель физической культуры.

г. Владимир

# Планирование физкультурно-оздоровительной деятельности кружка «Школа мяча»

Пояснительная записка

Программа «Школа мяча» предназначена для учащихся 1-4 классов внеурочной деятельности МАОУ Гимназии №3

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, и прежде всего условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития его организма. Высокая интенсивность учебной и внеучебной нагрузки учащихся школ значительно возросла, увеличился объем информационных нагрузок, резко возросли интенсивность и эмоциональное напряжение учебного процесса.

Необходимость создания целостной системы работы по формированию здорового образа жизни с учащимися становится очевидной и главенствующей и в Федеральных Государственных образовательных стандартах второго поколения, которые взяты за основу в предлагаемой программе.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы создать условия для успешной адаптации детей к обучению, сформировать у школьников начальных классов культуру движений, устойчивую мотивацию к занятиям ФК, к ЗОЖ, умение организовать досуг совместно с друзьями с применением игр с мячом.

Разнообразие форм и средств физического воспитания позволяют научить детей не бояться мяча, перемещаясь, выходить к нему, правильно ловить, выполнять точные броски и передачи одной или двумя руками, с радостью и эмоциями играть в подвижные игры с мячами – все это достижимо, если применять упражнения различной сложности в выполнении. Такие упражнения, подводящие и обучающие, необходимы в дальнейшем при изучении раздела «Спортивные игры». Освоение упражнений, которые развивают «чувство мяча» и «ручную умелость», приобретение навыков при работе с мячом – все это является важнейшей задачей на начальном и среднем этапе обучения школьников (нетрадиционные, малоизвестные виды игр с использованием мяча разных форм и размеров, которые можно самостоятельно изготовить без больших финансовых затрат).

## **Цели и задачи программы.**

Учитывая психофизиологические особенности детей, целью данной программы внеурочной деятельности является формирование основ к ЗОЖ, формирование устойчивых мотивов к занятиям физкультурной деятельности

средствами подвижных игр с мячом, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, развитие жизненно-важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности, культуры движений;
- формирование детского коллектива средствами подвижных игр с мячом, умение их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- снижение тревожности, страха через упражнения с мячом;
- развитие мелкой моторики;
- формирование способности выстраивать оптимальный способ решения двигательной задачи, исходя из условий, особенности и возможности организма ребенка.

### **Принципы и подходы к формированию программы**

Программа внеурочной деятельности «Школа мяча» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастом учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;
- принцип достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе дополнительных занятий и использование школьниками освоенных знаний, физических упражнений, игр в режиме дня, самостоятельных занятиях.

### Принципы организации работы с детьми

- Принцип опоры на методы диагностики.
- Принцип комплексности, системности, длительности отслеживания показателей физического развития ребенка.
- Принцип максимального разнообразия предоставленных возможностей для здоровьесбережения личности.
- Принцип индивидуализации и дифференциации обучения.
- Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
- Учет познавательной активности в двигательной деятельности.
- Единство физического и психического развития.
- Наглядность.
- Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.
- Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.

### **Направление внеурочной деятельности.**

Данная программа направлена на взаимосвязанные между собой спортивно-оздоровительную и познавательную деятельность, через игру формируя культуру здорового и безопасного образа жизни средствами упражнений с мячом.

### **Общая характеристика программы.**

Образование в начальной школе является базой, фундаментом всего последующего обучения. В начальной школе формируются универсальные учебные действия, закладывается основа формирования учебной деятельности ребенка – система учебных и познавательных мотивов, умение принимать, сохранять, реализовывать учебные цели, умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия и их результат. Начальная ступень школьного обучения обеспечивает познавательную мотивацию и интересы учащихся, их готовность и способность к сотрудничеству и совместной деятельности ученика с учителем и одноклассниками, формирует основы нравственного поведения, определяющего отношения личности с обществом и окружающими людьми.

Основная идея программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности состоит в том, что внеурочная деятельность нацелена в первую очередь на формирование устойчивых мотивов к занятиям физкультурной деятельности, формированию основ к ЗОЖ, а уже потом на развитие специальных предметных компетенций спортивно-физкультурного характера. Именно поэтому внеурочная деятельность строится на основе доступных видов спортивных занятий с мячом.

# 1 класс

1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока и перемещение.	1 час
2.	Упражнения с маленькими мячами-мякишами на месте и в движении	1 час
3.	Упражнения с резиновыми мячами с подбрасываниями вверх, отскоком от пола и ловлей из различных исходных положений	1 час
4.	Упражнения с резиновыми мячами с отскоком от стенки и в парах	1 час
5.	Упражнения с резиновыми мячами с подбрасываниями вверх, отскоком от пола и ловлей, перекачиванием по полу в движении	1 час
6.	Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его. Передача мяча двумя руками от груди стоя на месте в парах.	1 час
7.	Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево) Передача мяча в тройках, пятерках. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей колонны, а затем противоположной колонны.	1 час
8.	Ведение мяча на месте. Ведение мяча вокруг себя	1 час
9.	Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом, бегом	1 час
10.	Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него	1 час
11.	Игры: «Вызовы по номерам», «ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча»	1 час
12.	Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку.	1 час
13.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игры «пять бросков», «Чья команда больше».	1 час
14.	Ведение с изменением направления.	1 час
15.	Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка после него.	1 час

16.	Сочетание действий: - ведения - передачи.	1 час
17.	Сочетание действий: - ведения – бросков мяча,	1 час
18.	Сочетание действий: - ловли – ведения мяча.	1 час
19.	Сочетание действий: - ловли – бросков мяча,	1 час
20.	Передача мяча двумя руками со сменой мест в движении	1 час
21.	Упражнения и игры с прокатыванием мяча ногой.	1 час
22.	Ведение мяча, передвигаясь со сменой направления	1 час
23.	Ведение мяча при противодействии другого игрока	1 час
24.	Защитные действия против игрока без мяча.	1 час
25.	Защитные действия против игрока с мячом.	1 час
26.	Остановка двумя шагами и прыжком	1 час
27.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1 час
28.	Игры «пять бросков», «Чья команда больше».	1 час
29.	Бросок мяча в корзину после ведения после остановки прыжком.	1 час
30.	Игровые задания на ловлю и передачу мяча на месте и в движении	1 час
31.	Занятие –игра: «Эстафеты с мячами»	1 час
32.	Игровые задания на ловлю и передачу мяча на месте и в движении	1 час

## 2 класс

1)	ТБ на занятии, перемещение, передача двумя руками. Упражнения с резиновым мячом на месте, передача в парах отскоком от пола. Подвижные игры с мячом.	1 час
2)	Передача мяча от груди в стену и ловля его. Упражнения с мячом на месте, передача в парах отскоком от пола. Подвижные игры с мячом	1 час
3)	Перемещение, стойка игрока, владение мячом на месте. Упражнения с мячом на месте. Подвижные игры с мячом.	1 час
4)	Перемещение, владение мячом на месте. Перемещение в стойке боком, лицом. Упражнения с мячом на месте. Подвижные игры с мячом.	1 час
5)	Владение мячом на месте, броски. Броски в стену и ловля мяча от стены. Подвижные игры с мячом.	1 час
6)	Владение мячом на месте, броски. Упражнения с мячом на месте. Броски в стену и ловля мяча от стены. Подвижные игры с мячом	1 час
7)	Подвижные игры. Подвижные игры с мячом и без мяча. Эстафеты с мячом	1 час
8)	Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча от груди в стену и ловля его. Броски мяча от груди в стену и ловля его с отскоком от пола.	1 час
9)	Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча от груди, от плеча в стену и ловля его. Передача мяча двумя руками в парах. Подвижные игры с мячом.	1 час
10)	Виды передач мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками в парах: - от груди, - от плеча, - из-за головы. Подвижные игры с мячом.	1 час
11)	Виды передач мяча двумя руками. Подвижные игры с мячом «Успей поймать».	1 час
12)	Передача мяча двумя руками. Передача мяча в шеренге, в колонне. Подвижные игры с мячом «Успей поймать», «Гонка мячей	1 час

	по кругу».	
13)	Передача мяча двумя руками. Передача мяча в шеренге, в колонне. Подвижные игры с мячом «Успей поймать», «Гонка мячей по кругу».	1 час
14)	Подвижные игры с мячом и без мяча.	1 час
15)	Ведение мяча на месте. Способы ведения мяча на месте и броски в стену. Подвижные игры с мячом «Успей поймать»	1 час
16)	Ведение мяча с продвижением вперёд. «Гонка мячей по кругу».	1 час
17)	Ведение мяча с продвижением вперёд. ОФП. Способы ведения мяча на месте. Способы ведения мяча на месте и броски в стену.	1 час
18)	Ведение мяча с продвижением вперёд, передача после ведения. Передача в парах после ведения. Подвижные игры с мячом «Зайчик».	1 час
19)	Ведение мяча с продвижением вперёд, передача после ведения. Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1 час
20)	Подвижные игры. Подвижные игры с мячом и без мяча.	1 час
21)	Броски мяча в цель. Броски мяча в цель. Броски мяча в цель после ведения на месте. Подвижная игра «Зайчик».	1 час
22)	Броски мяча в кольцо. Броски мяча в цель после ведения на месте. Подвижная игра «Перестрелка».	1 час
23)	Броски мяча в кольцо. Броски мяча в цель после ведения на месте. Подвижная игра «Перестрелка»	1 час
24)	Подвижные игры. Подвижные игры с мячом и без мяча.	1 час
25)	Подвижные игры с мячом. ОФП. Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом «10 передач», «Снайпер».	1 час
26)	Подвижные игры с мячом. ОФП. Подвижные игры с мячом «10 передач», «Снайпер».	1 час
27)	Подвижные игры с мячом. ОФП. Подвижные игры с мячом «Мяч водящему», «Перестрелка»	1 час
28)	Перемещение, передача двумя руками.	1 час
29)	Передача мяча от груди в стену и ловля его.	1 час
30)	Перемещение, стойка игрока, владение мячом на месте.	1 час
31)	Перемещение, владение мячом на месте.	1 час
32)	Владение мячом на месте, броски.	1 час



## 4 класс

1.	Правила ТБ. История происхождения игр с мячом. Влияние ФК на здоровье человека	1 час
2.	Индивидуальные упражнения с мячом. Развитие чувства мяча. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах»	1 час
3.	Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Снайперы», «Меткие броски»	1 час
4.	Индивидуальные упражнения с большим и малым мячом у стены, упражнения в парах. Подвижная игра «Бросай – поймаю», «Мяч капитану».	1 час
5.	ОФП (общая физическая подготовка)	1 час
6.	Подвижные игры, эстафеты. Упражнения с малыми мячами.	1 час
7.	Упражнение с мячом с перемещением. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1 час
8.	Основы игры «Пионербол». Упражнения с мячом в группах через сетку.	1 час
9.	Основы игры «Пионербол». Передача мяча через сетку.	1 час
10.	Передача мяча через сетку. Подвижная игра «Мяч через сетку»	1 час
11.	Метание мяча. Подвижная игра «Метко в цель»»	1 час
12.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижная игра «Меткий стрелок»	1 час
13.	Игра футбол. Обучение ведению мяча. Техника владения мяча.	1 час
14.	Упражнения и игры с прокатыванием мяча ногой	1 час
15.	Обучение остановке мяча. Техника владения мяча.	1 час
16.	Обучение ударам по мячу ногой. Техника владения мяча. Подвижные игры. Эстафеты	1 час
17.	Игра баскетбол: Обучение ловли и передаче мяча: Двумя руками от груди. Подвижные игры. Эстафеты	1 час
18.	История появления баскетбола как игры.	1 час
19.	Обучение ведению мяча: с изменением направления и скорости. Подвижные игры. Эстафеты	1 час
20.	Обучение броскам мяча в кольцо. Подвижные игры. Эстафеты	1 час
21.	Закрепление броска мяча в кольцо. Эстафеты	1 час
22.	Соревнования по «Подвижным играм»	1 час
23.	Соревнования по «Пионерболу»	1 час
24.	История происхождения игр с мячом. Игры «пять бросков», «Чья команда больше».	1 час
25.	Индивидуальные упражнения с мячом. Развитие чувства мяча. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах»	1 час
26.	Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Снайперы», «Меткие	1 час

	броски»	
27.	Индивидуальные упражнения с большим и малым мячом у стены, упражнения в парах. Подвижная игра «Бросай – поймаю», «Мяч капитану».	1 час
28.	ОФП (общая физическая подготовка)	1 час
29.	Подвижные игры, эстафеты. Упражнения с малыми мячами.	1 час
30.	Упражнение с мячом с перемещением. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1 час
31.	Основы игры «Пионербол». Упражнения с мячом в группах через сетку.	1 час
32.	Занятие –игра: «Эстафеты с мячами»	1 час