

Приложение  
к Основной образовательной  
программе начального общего  
образования  
МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №5»  
г. Черногорска  
Приказ от 26.08.2021 г. № 230/1

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Школа мяча»  
для 1 -4 классов  
спортивно-оздоровительного направления  
Срок реализации 4 года.

г. Черногорск

Рабочая программа по внеурочной деятельности является частью основной образовательной программы начального общего образования и состоит из следующих разделов:

- 1) результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование.

#### **Результаты освоения рабочей программы внеурочной деятельности:**

##### **Личностные результаты:**

- воспитание культуры общения, патриотизма, уважения к Отечеству;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к товарищам.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- овладение элементами игр в баскетбол, в волейбол, футбол;
- снижение заболеваемости.

##### **Метапредметные результаты:**

###### **Регулятивные УУД-**

- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- развивать умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

###### **Познавательные УУД-**

- высказывать рассуждения, обосновывать и доказывать свой выбор, пользуясь полученными данными;
- проводить защиту задания по заданному плану;
- проводить анализ занятия и определять или дополнять последовательность их выполнения под руководством учителя.

###### **Коммуникативные УУД-**

- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

#### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

Спортивно-оздоровительная секция «Школа мяча» в начальной школе создана для приобщения учащихся к спорту, для укрепления здоровья школьников. Также решаются воспитательные задачи - это желание учиться, заниматься спортом, умение общаться, развивать чувство ответственности за свои решения и поступки, быть добрым и терпимым. И, главное, конечно, стремление к здоровому образу жизни. Организация внеурочной деятельности позволяет выявлять индивидуальные особенности каждого ученика, заинтересовывать его, развивать стремление добиваться поставленной цели.

#### **Освоение курса включает разделы:**

- основы знаний о видах спорта, истории развития и его роль в современном обществе,- история олимпийских игр и олимпийского движения;
- раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся;
- раздел включает жизненноважные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта;
- спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью;
- развитие основных физических качеств (ловкости, силы, быстроты, гибкости, координации движения).

**Название раздела и тем. Краткое описание содержание по темам.**

**1-2 класс.**

**1.История мяча.** Познакомить детей с историей возникновения мяча. Объяснить детям важность двигательной активности для здоровья каждого ребенка. Воспитывать внимание. Педагогическое наблюдение.

**2.Игровые упражнения.** Ознакомление детей с видами, особенностями мячей. Предложить выполнить игровые упражнения с разными мячами. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение уступать друг другу. Педагогическое наблюдение.

**3.Виды спорта.** Ознакомление с видами спорта с мячом. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение уступать друг другу.

**4.Виды спорта с мячом.** Продолжить ознакомление с видами спорта с мячом. Рассматривание альбома и энциклопедий. Воспитывать любознательность, внимание.

**5.Прокатывание из разных и. п.** Учить детей прокатыванию мяча из разных исходных положений. Развивать глазомер, силу толчка. Воспитывать дружелюбие, интерес и желание заниматься в кружке.

**6.Прокатывание мяча.** Учить детей прокатывать мяч с попаданием в цель(в воротца). Совершенствовать умение прокатывать мяч с попаданием в предмет. Развивать координацию движений, ловкость, глазомер, силу отталкивания. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

**7.Прокатывание по прямой.** Учить детей прокатывать мяч по прямой. Упражнять в прокатывании мяча разными способами. Воспитывать взаимовыручку.

**8.Ловить мяч с отскоком.** Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его с отскоком от пола. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать умение уступать друг другу, интерес к работе с мячом.

**9.Отбивание мяча.** Упражнять детей в отбивании мяча одной рукой и с броском в цель на щите. В прокатывании в воротца, в бросании и ловле его с отскоком от пола. Отбивании мяча на месте.

**10.Ведение мяча.** Учить отбивать мяч от пола и ловить его одной рукой, ведению мяча одной рукой по прямой. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать выдержку.

**11.Ведение по кругу.** Учить ведению мяча по кругу одной, двумя руками, ведению мяча змейкой между предметами. Упражнять в прокатывании мяча по ограниченной поверхности быстро с заданной траекторией. Развивать глазомер, точность удара мячом в движении. Воспитывать интерес и желание заниматься.

**12.Броски.** Учить бросанию мяча друг другу двумя руками снизу. Бросание мяча друг другу одной рукой. Упражнять в ведении мяча одной рукой по кругу. Развивать глазомер, точность броска, согласованные движения рук и ног. Воспитывать взаимное уважение друг другу.

**13.Перебрасывание мяча.** Учить перебрасывать мяч друг другу от груди стоя, сидя ноги врозь. Совершенствовать умение бросать мяч в вертикальную цель двумя руками..

Развивать внимание, терпение. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности

**14.Броски.** Учить бросать мяч двумя руками из-за головы, ведению мяча одной рукой по прямой. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать выдержку.

**15. Ведение мяча змейкой.** Учить ведению мяча по кругу одной, двумя руками, ведению мяча змейкой между предметами. Упражнять в прокатывании мяча по ограниченной поверхности быстро с заданной траекторией. Развивать глазомер, точность удара мячом в движении. Воспитывать интерес и желание заниматься.

**16.Броски.** Учить бросанию мяча друг другу двумя руками снизу.

Бросание мяча друг другу одной рукой. Упражнять в ведении мяча одной рукой по кругу. Развивать глазомер, точность броска, согласованные движения рук и ног. Воспитывать взаимное уважение друг другу. П\и «Кто ловкий», М\п «Волшебные елочки»

**17.Работа в парах.** Продолжать учить детей работать в парах. Передача мяча друг другу в движении, соблюдая дистанцию. Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую, с отскоком от пола. Развивать глазомер, силу броска, пространственные ориентировки в движении.

**18. Ведение мяча.** Учить бросать мяч двумя руками из-за головы, ведению мяча одной рукой по прямой. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать выдержку.

**19.Ведение мяча по кругу.** Учить ведению мяча по кругу одной, двумя руками, ведению мяча змейкой между предметами. Упражнять в прокатывании мяча по ограниченной поверхности быстро с заданной траекторией. Развивать глазомер, точность удара мячом в движении. Воспитывать интерес и желание заниматься.

**20. Броски.** Учить бросанию мяча друг другу двумя руками снизу. Бросание мяча друг другу одной рукой. Упражнять в ведении мяча одной рукой по кругу. Развивать глазомер, точность броска, согласованные движения рук и ног. Воспитывать взаимное уважение друг другу. П\и «Кто ловкий», М\п «Волшебные елочки»

**21.Передача мяча.** Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Перебрасывание мяча друг другу от груди во время ходьбы, стараясь выполнять точный бросок. Развивать умение точно передавать показанное действие. Воспитывать дух соперничества. П\и «Пас на бегу», «За мячом».

**22.Ведение мяча.** Учить ведению мяча одной рукой с поворотом. Ведение мяча с передачей другому. Развивать глазомер, ловкость, внимание, координацию движений. Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий, умение уступать друг другу.

**23.Ведение с передачей.** Учить детей ведению мяча с передачей друг другу в разных построениях (парах, шеренге, круге). Передача мяча с отскоком от пола во время ходьбы и бега.

**24.Движения в игровых ситуациях.** Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.

**25.Игровые ситуации.** Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности. П\и «Футболисты». Педагогическое наблюдение.

**26.Игровые ситуации.** Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.

### **3-4 класс.**

**1.История возникновения мячей.** Познакомить детей с историей возникновения мяча. Объяснить детям важность двигательной активности для здоровья каждого ребенка. Воспитывать внимание. Педагогическое наблюдение.

**2.Виды мячей.** Ознакомление детей с видами, особенностями мячей. Предложить выполнить игровые упражнения с разными мячами. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение уступать друг другу. Педагогическое наблюдение.

**3.Виды спорта с мячом.** Ознакомление с видами спорта с мячом. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение уступать друг другу.

**4.Виды спорта.** Продолжить ознакомление с видами спорта с мячом. Рассматривание альбома и энциклопедий. Воспитывать любознательность, внимание.

**5.Прокатывание мяча.** Учить детей прокатыванию мяча из разных исходных положений. Развивать глазомер, силу толчка. Воспитывать дружелюбие, интерес и желание заниматься в кружке.

**6.Прокатывание и попадание цель.** Учить детей прокатывать мяч с попаданием в цель(в воротца). Совершенствовать умение прокатывать мяч с попаданием в предмет. Развивать координацию движений, ловкость, глазомер, силу отталкивания. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

**7.Прокатывание мяча по гимнастической скамье.** Учить детей прокатывать мяч по ограниченной поверхности (по гимнастической скамье). Упражнять в прокатывании мяча разными способами. Воспитывать взаимовыручку.

**8.Подбрасывание и ловля мяча.** Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его с отскоком от пола. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать умение уступать друг другу, интерес к работе с мячом.

**9.Отбивание мяча.** Упражнять детей в отбивании мяча одной рукой и с броском в цель на щите. В прокатывании в воротца, в бросании и ловле его с отскоком от пола. Отбивании мяча на месте.

**10.Ведение мяча.** Учить отбивать мяч от пола и ловить его одной рукой, ведению мяча одной рукой по прямой. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать выдержку.

**11.Ведение мяча по кругу.** Учить ведению мяча по кругу одной, двумя руками, ведению мяча змейкой между предметами. Упражнять в прокатывании мяча по ограниченной поверхности быстро с заданной траекторией. Развивать глазомер, точность удара мячом в движении. Воспитывать интерес и желание заниматься.

**12.Передача мяча.** Учить бросанию мяча друг другу двумя руками снизу. Бросание мяча друг другу одной рукой. Упражнять в ведении мяча одной рукой по кругу. Развивать глазомер, точность броска, согласованные движения рук и ног. Воспитывать взаимное уважение друг другу.

**13.Перебрасывание мяча.** Учить перебрасывать мяч друг другу от груди стоя, сидя ноги врозь. Совершенствовать умение бросать мяч в вертикальную цель двумя руками.. Развивать внимание, терпение. Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности

**14.Броски мяча.** Учить бросать мяч двумя руками из-за головы, ведению мяча одной рукой по прямой. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать выдержку.

**15. Ведение мяча разными способами.** Учить ведению мяча по кругу одной, двумя руками, ведению мяча змейкой между предметами. Упражнять в прокатывании мяча по ограниченной поверхности быстро с заданной траекторией. Развивать глазомер, точность удара мячом в движении. Воспитывать интерес и желание заниматься.

**16.Броски мяча.** Учить бросанию мяча друг другу двумя руками снизу. Бросание мяча друг другу одной рукой. Упражнять в ведении мяча одной рукой по кругу. Развивать глазомер, точность броска, согласованные движения рук и ног. Воспитывать взаимное уважение друг другу. П\и «Кто ловкий», М\п «Волшебные елочки»

**17.Работа в парах.** Продолжать учить детей работать в парах. Передача мяча друг другу в движении, соблюдая дистанцию. Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую, с отскоком от пола. Развивать глазомер, силу броска, пространственные ориентировки в движении.

**18.Ведение мяча с броском.** Учить бросать мяч двумя руками из-за головы, ведению мяча

одной рукой по прямой. Развивать координацию движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать выдержку.

**19.Ведение мяча.** Учить ведению мяча по кругу одной, двумя руками, ведению мяча змейкой между предметами. Упражнять в прокатывании мяча по ограниченной поверхности быстро с заданной траекторией. Развивать глазомер, точность удара мячом в движении. Воспитывать интерес и желание заниматься.

**20.Броски мяча.** Учить бросанию мяча друг другу двумя руками снизу. Бросание мяча друг другу одной рукой. Упражнять в ведении мяча одной рукой по кругу. Развивать глазомер, точность броска, согласованные движения рук и ног. Воспитывать взаимное уважение друг другу.

**21.Перебрасывание мяча.** Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Перебрасывание мяча друг другу от груди во время ходьбы, стараясь выполнять точный бросок. Развивать умение точно передавать показанное действие. Воспитывать дух соперничества. П/и «Пас на бегу», «За мячом».

**22.Ведение мяча.** Учить ведению мяча одной рукой с поворотом. Ведение мяча с передачей другому. Развивать глазомер, ловкость, внимание, координацию движений. Воспитывать ответственное отношение к выполнению различных заданий, умение уступать друг другу.

**23.Ведение мяча с передачей.** Учить детей ведению мяча с передачей друг другу в разных построениях(парах, шеренге, круге). Передача мяча с отскоком от пола во время ходьбы и бега.

**24.Игровые ситуации.** Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.

**25.Управлять игровыми ситуациями.** Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности. П/и «Футболисты». Педагогическое наблюдение.

**26.Управлять движениями.** Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.

**27.Управлять движениями в игровых ситуациях.** Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.

**28.Игра-соревнование.** Встреча с командой образовательного учреждения находящегося в территориальной близости.

Внеурочная деятельность организована по видам:

- игровая,
- познавательная,
- спортивно-оздоровительная деятельность.

Внеурочная деятельность организована в форме спортивной секции.

**Форма промежуточной аттестации:** состязание по спортивной игре «Снайпер» между классами.

## Тематическое планирование

### 1 класс.

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Ознакомление с видами мячей	4
2	Прокатывание, отбивание и передача мяча.	7
3	Броски мяча	8
4	Ведение, перебрасывание, метание мяча	11
5	Спортивные игры	2

	ИТОГО: 33 часа. Из них: аудиторных-23 часа; внеаудиторных-10часов.	
--	---	--

### 2 класс

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Ознакомление с видами мячей	4
2	Прокатывание, отбивание и передача мяча.	7
3	Броски мяча	8
4	Ведение, перебрасывание, метание мяча	10
5	Спортивные игры	5
	ИТОГО: 34 часа Из них: аудиторных- 24часа; внеаудиторных-10 часов.	

### 3класс

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Спортивные игры с мячом	4
2	Прокатывание, отбивание мяча.	7
3	Броски и ведение мяча	17
4	Спортивные игры	7
5	ИТОГО: 34 часа. Из них: аудиторных-24часа; внеаудиторных-10часов.	

### 4класс

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Спортивные игры с мячом	4
2	Прокатывание, отбивание мяча.	7
3	Броски и ведение мяча	13
4	Спортивные игры	10
5	ИТОГО: 34 часа Из них: аудиторных-24часа; внеаудиторных-10часов.	

