

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Согласовано  
Заместитель директора  
по УВР  
«30» августа 2023 г

Утверждено  
Директор школы  
Приказ  
от «30» августа 2023 г № 198

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Школа мяча»  
для 1 -4 классов

Направление «Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей учащихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов»  
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 курса 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.**

##### **1. Общая характеристика внеурочной 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).

## **2.Перечень и 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. Отбивание 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. Рассмотрение 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 в 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.

### **3. Формы организации и виды деятельности:**

Для успешного проведения занятий используются разнообразные виды работ:

- игровые элементы,
- игры,
- спортивный инвентарь,
- общеразвивающие упражнения,
- считалки,
- кроссворды.

Формы проведения занятий

- беседы;
- практические занятия с элементами игр и игровых элементов.
- анализ и просмотр игр;
- самостоятельная работа (индивидуальная и командная).

Основные методы и технологии

Организация деятельности младших школьников на занятиях основывается на следующих принципах:

интерес;

дисциплинированность;

сознательность и активность;  
наглядность;  
доступность;  
связь теории с практикой;  
индивидуальный подход к учащимся.

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

### Основное содержание 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-22часа; 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-23часа; 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: 35 часов. Из них: аудиторных-25часов; 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: 35 часов. Из них: аудиторных-25часа; внеаудиторных-10часов.	

