

Рассмотрено на ШМО
Протокол № 1
от 29.08.2023 г.

У

Принято
педагогическим советом
№ 1 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №3
им. С.В.Ишеева»
г. Ясногорск Тульской области»
Ирина Анатольевна Беломытцева
Протокол от 30.08.2023 г. № 54/1-0



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00A2C2877BVEBF2926B2BCC1A5708FC24D
Владелец: Беломытцева Ирина Анатольевна
Действителен: с 08.02.2023 до 03.05.2024

**Рабочая программа
курса «Школа мяча»**

1 класс

I Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Школа мяча» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, внесёнными Федеральным законом от 17.02.2023 № 26-ФЗ, включая часть 6.1 статьи 47 ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», введенную Федеральным [законом](#) от 14.07.2022 № 298-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования" (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229);
- С учётом:
 - Рабочей программы воспитания МОУ «СОШ № 3 им. С.В.Ишеева» г. Ясногорска Тульской области»

Рабочая программа курса «Школа мяча» создана на основе учебной программы для учащихся 1-4 классов под ред. А.П. Матвеева. Москва, Просвещение, 2007г.

Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы в играх и упражнениях с мячом.

Цель программы: освоение техники игры с мячом, содействие совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшение физического развития, физической подготовленности детей.

Задачи:

- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Программа «Школа мяча» рассчитана на учащихся 1 класса - 1 час в неделю (33 часа)

II Планируемые результаты изучения учебного курса

- Учащиеся должны освоить технику игры в баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину.
- Основная стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги.
- Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.

Личностные результаты:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть:

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.

- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
-

III Содержание учебного курса

- В начальной школе необходимо научить детей определенной технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча. Постепенное усложнение достигается систематическим включением в занятия:
 - - упражнений на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;
 - - игр – усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой.

IV Тематическое планирование 1 класс 33 часа (1 час в неделю)

№	Тема	Часы
1.	Введение в предмет. Правила ТБ. История возникновения мяча. Знакомство с различными мячами	1
2.	История происхождения игр с мячом. Влияние ФК на здоровье человека.	1
3.	Индивидуальные упражнения с мячом. Развитие «Чувства мяча». Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах»	1
4.	Индивидуальные упражнения с мячом. Развитие «Чувства мяча». Подвижная игра «Круговая игра».	1
5.	Индивидуальные упражнения с большим и малым мячом у стены, упражнения в парах. Подвижная игра «Бросай – поймаю».	1
6.	Индивидуальные упражнения с большим и малым мячом у стены, упражнения в парах. Подвижная игра «Мяч капитану»	1
7.	Упражнения с 2-мя малыми мячами. Подвижные игры с мячами, эстафеты.	1
8.	Упражнения с 2-мя малыми мячами. Подвижные игры, эстафеты.	1
9.	Упражнения с мячом с перемещением. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1
10.	Упражнения с мячом с перемещением. Подвижная игра «В кругу соперника»	1
11.	Комплекс упражнений с теннисным мячом (комплекс Лесгафта). Игра «Мяч ловцу»	1
12.	Комплекс упражнений с теннисным мячом (комплекс Лесгафта). Игра «Мяч ловцу»	1
13.	Эстафеты с мячами.	1
14.	Силовая подготовка с использованием набивных мячей. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
15.	Обучение ведению баскетбольного мяча (№5). Подвижная игра «Самый быстрый».	1
16.	Обучение ведению баскетбольного мяча (№5). Ведение мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Самый быстрый».	1
17.	Обучение ведению баскетбольного мяча (№5). Ведение мяча с разной высотой отскока. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
18.	Броски мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Самый меткий».	1
19.	Броски мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Самый	1

	меткий».	
20.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча. Игра «Сильный бросок».	1
21.	Броски набивного мяча из-за головы на дальность с места. Игра «Сильный бросок».	1
22.	Броски набивного мяча из-за головы на дальность с места и с разбега.	1
23.	Упражнения на равновесие с использованием мячей. Подвижные игры с мячами.	1
24.	Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Самый меткий»	1
25.	Броски баскетбольного мяча на дальность. Игра «Гонка мячей по квадрату»	1
26.	Броски баскетбольного мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит»	1
27.	Упражнения на равновесие с использованием мячей. Подвижные игры с мячами.	1
28.	Упражнения на равновесие с использованием мячей. Игра «Не давай мяч водящему»	1
29.	Эстафеты с мячами.	1
30.	Броски мяча в корзину. Игра «Самый меткий».	1
31.	Броски мяча в корзину. Игра «Самый меткий».	1
32.	Эстафеты с мячами.	1
33.	Подвижные игры с мячами.	1

Учебно-методическое обеспечение

1. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 7-10 лет. М., 2014.
2. Волошина Л.М., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта». М., 2004. Змановский Ю.Ф. «Воспитаем детей здоровыми». М.,2014.
3. Крусева Т.О. «Справочник инструктора по физической культуре». М., 2055.
4. Маврудиева Н. «Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по минибаскетболу». Син., 2012. Программа «Физическая культура» (начальная школа), под ред. А.М. Матвеева, совместно М.В. Малыхиной М.,2009.
5. Сивачева Л.Н. «Спортивные игры с нестандартным оборудованием». СПб., 2014
 Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка». М.

Рассмотрено на ШМО
Протокол № 1
от 29.08. 2023 г.

УС

Принято
педагогическим советом
№ 1 от 30.08. 2023 г.

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №3

им. С.В.Ишеева
г. Ясногородка Ульяновской области»
И.А. Беломытцева
Принято 30.08.2023г. 54/1-0



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2C2877BVEBF2926B2VCC1A5708FC24D
Владелец: Беломытцева Ирина Анатольевна
Действителен: с 08.02.2023 до 03.05.2024

**Рабочая программа
курса «Школа мяча»**

2 класс

I Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Школа мяча» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, внесёнными Федеральным законом от 17.02.2023 № 26-ФЗ, включая часть 6.1 статьи 47 ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», введенную Федеральным [законом](#) от 14.07.2022 № 298-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования" (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229);
- С учётом:
 - Рабочей программы воспитания МОУ «СОШ № 3 им. С.В.Ишеева» г. Ясногорска Тульской области»

Рабочая программа курса «Школа мяча» создана на основе учебной программа для учащихся 1-4 классов под ред. А.П. Матвеева. Москва, Просвещение, 2007г.

Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы в играх и упражнениях с мячом.

Цель программы: освоение техники игры с мячом, содействие совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшение физического развития, физической подготовленности детей.

Задачи:

- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Программа «Школа мяча» рассчитана на учащихся 2 класса - 1 час в неделю (34 часа).

II Планируемые результаты изучения учебного курса

- Учащиеся должны освоить технику игры в баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину.
- Основная стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги.
- Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.

Личностные результаты:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть:

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.

- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
-

III Содержание учебного курса

- В начальной школе необходимо научить детей определенной технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча. Постепенное усложнение достигается систематическим включением в занятия:
 - - упражнений на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;
 - - игр – усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой.

IV Тематическое планирование

2 класс
34 часа (1 час в неделю)

№	Тема	Ча сы
1.	Гигиенические требования к занятиям кружка. Удар по неподвижному мячу. Игра «Мяч среднему».	1
2.	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи. Игра «Мяч среднему».	1
3.	Удар по мячу на точность. Игра «Мяч соседу».	1
4.	Жонглирование мячом. Игра «Мяч соседу».	1
5.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров. Игра «Призовой мяч».	1
6.	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Игра «Призовой мяч».	1
7.	Бросок мяча рукой на дальность. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
8.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Игра «Пройди защиту».	1
9.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «Пройди защиту».	1
10.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Игра «Горячая картошка».	1
11.	Ведение мяча на месте. Ведение мяча вокруг себя. Игра «Горячая картошка».	1
12.	Ведение мяча на месте. Ведение мяча вокруг себя. Игра «Вышибалы».	1
13.	Ведение мяча с изменением направления движения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
14.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Борьба за мяч».	1
15.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Подвижная игра «Ведение мяча парами».	1
16.	Техника передвижения (ходьба, бег). Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача без смены мест в движении. «Ловец мячом».	1
17.	Ловля и передача мяча в тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Игра «Воздух, земля, вода».	1

18.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. Игра «Борьба за мяч».	1
19.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. Игра «Воздух, земля, вода».	1
20.	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра «Борьба за мяч».	1
21.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения. Бросок после остановки. Игра «Воздух, земля, вода».	1
22.	Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии. Игра «Борьба за мяч».	1
23.	Эстафеты с мячом	1
24.	Упражнения с мячом с перемещением. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1
25.	Упражнения с мячом в группах через сетку. Основы игры «Пионербол»	1
26.	Упражнения с мячом в группах через сетку. Основы игры «Пионербол»	1
27.	Метание мяча. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	1
28.	Передача мяча парами при противодействии защитника. Игра «Поймай мяч».	1
29.	Передача мяча парами при противодействии защитника. Игра «Займи свободный кружок»	1
30.	Бросок мяча в корзину поставленную на пол. Игра «пять бросков».	1
31.	Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через веревку или сетку. «Чья команда больше».	1
32.	Бросок мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки). Игра «Метание мяча в зоны».	1
33.	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его. Игра «Метание мяча в зоны».	1
34.	Подвижные игры с мячом.	1

Учебно-методическое обеспечение

1. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 7-10 лет. М., 2014.
2. Волошина Л.М., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта». М., 2004. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М.,2014.
3. Крусева Т.О. «Справочник инструктора по физической культуре». М., 2055.
4. Маврудиева Н. «Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по минибаскетболу». Син., 2012. Программа «Физическая культура» (начальная школа), под ред. А.М. Матвеева, совместно М.В. Малыхиной М.,2009.
5. Сивачева Л.Н. «Спортивные игры с нестандартным оборудованием». СПб., 2014
Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка». М.

Рассмотрено на ШМО
Протокол № 1
от 29.08. 2023 г.

Ч

Принято
педагогическим советом
№ 1 от 30.08. 2023 г.

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №3

им. С.В. Ишеева»
г. Беломытцево Беломытцевской области»
Ирина Анатольевна Беломытцева
Приказ от 30.08.2023 г. № 54/1-0



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2C2877BBE6F2926B2BCC1A5708FC24D
Владелец: Беломытцева Ирина Анатольевна
Действителен: с 08.02.2023 до 03.05.2024

**Рабочая программа
курса «Школа мяча»**

3 класс

I Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Школа мяча» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, внесёнными Федеральным законом от 17.02.2023 № 26-ФЗ, включая часть 6.1 статьи 47 ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», введенную Федеральным [законом](#) от 14.07.2022 № 298-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования" (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229);
- С учётом:
 - Рабочей программы воспитания МОУ «СОШ № 3 им. С.В.Ишеева» г. Ясногорска Тульской области»

Рабочая программа курса «Школа мяча» создана на основе учебной программа для учащихся 1-4 классов под ред. А.П. Матвеева. Москва, Просвещение, 2007г.

Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы в играх и упражнениях с мячом.

Цель программы: освоение техники игры с мячом, содействие совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшение физического развития, физической подготовленности детей.

Задачи:

- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Программа «Школа мяча» рассчитана на учащихся 3 класса - 1 час в неделю (34 часа).

II Планируемые результаты изучения учебного курса

- Учащиеся должны освоить технику игры в баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину.
- Основная стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги.
- Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.

Личностные результаты:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть:

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.

- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
-

III Содержание учебного курса

- В начальной школе необходимо научить детей определенной технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча. Постепенное усложнение достигается систематическим включением в занятия:
 - - упражнений на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;
 - - игр – усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой.

IV Тематическое планирование

3 класс

34 часа (1 час в неделю)

№	Тема	Часы
1.	Гигиенические требования к занятиям кружка «Школа мяча». Удар по неподвижному мячу. Игра «передал – садись».	1
2.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Игра «Пионербол».	1
3.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Игра «Пионербол».	1
4.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Ведение мяча с броском. Игра «Горячий мяч».	1
5.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Ведение мяча с броском. Игра «передал – садись».	1
6.	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Передал – садись», «Быстрая передача».	1
7.	Эстафеты с ведением мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1
8.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. Подвижная игра «Перестрелка».	1
9.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. Игра «Мяч своему».	1
10.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. «Игра «Быстрая передача».	1
11.	Техника владения мячом (ловля двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Игра «Горячий мяч».	1
12.	Техника владения мячом (ловля двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Игра «Пионербол».	1
13.	Техника передвижения. Техника владения мячом. Игра «2 на 2 на одно кольцо».	1
14.	Техника передвижения. Техника владения мячом. Игра «2 на 2 на одно кольцо».	1
15.	Техника владения мячом. Игра «Баскетбольные салочки»	1

16.	Подвижные игры с мячом.	1
17.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	1
18.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Игра «Гонка мячей по кругу».	1
19.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском. Игра «передал – садись».	1
20.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском. Игра «Попади и поймай».	1
21.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Подвижная игра «Перестрелка».	1
22.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Игра «Пионербол».	1
23.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов. Игра «Пионербол».	1
24.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
25.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Подвижная игра «Перестрелка».	1
26.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках. Игра «Попади и поймай».	1
27.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках. Игра «Муха».	1
28.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Игра «Муха».	1
29.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Игра «Стрелок».	1
30.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение мяча, передача в парах. Игра «Стрелок».	1
31.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение мяча, передача в парах. Игра «Вышибалы».	1
32.	Эстафеты с мячами.	1
33.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
34.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1

Учебно-методическое обеспечение

1. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 7-10 лет. М., 2014.
2. Волошина Л.М., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта». М., 2004. Змановский Ю.Ф. «Воспитаем детей здоровыми». М., 2014.
3. Крусева Т.О. «Справочник инструктора по физической культуре». М., 2055.

4. Маврудиева Н. «Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по минибаскетболу». Син., 2012. Программа «Физическая культура» (начальная школа), под ред. А.М. Матвеева, совместно М.В. Малыхиной М.,2009.
5. Сивачева Л.Н. «Спортивные игры с нестандартным оборудованием». СПб., 2014
Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка». М.

Рассмотрено на ШМО
Протокол № 1
от 29.08. 2023 г.

ys

Принято
педагогическим советом
№ 1 от 30.08. 2023 г.

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №3
им. С.В.Ишеева»
г. Ясногорск Тульской об-
ласти
П.И.Иванов от 30.08.2023 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2C28778BEBF2926B2BCC1A5708FC24D
Владелец: Беломытцева Ирина Анатольевна
Действителен: с 08.02.2023 до 03.05.2024

**Рабочая программа
курса «Школа мяча»**

4 класс

I Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Школа мяча» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, внесёнными Федеральным законом от 17.02.2023 № 26-ФЗ, включая часть 6.1 статьи 47 ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», введенную Федеральным [законом](#) от 14.07.2022 № 298-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования" (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229);
- С учётом:
 - Рабочей программы воспитания МОУ «СОШ № 3 им. С.В.Ишеева» г. Ясногорска Тульской области»

Рабочая программа курса «Школа мяча» создана на основе учебной программа для учащихся 1-4 классов под ред. А.П. Матвеева. Москва, Просвещение, 2007г.

Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы в играх и упражнениях с мячом.

Цель программы: освоение техники игры с мячом, содействие совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшение физического развития, физической подготовленности детей.

Задачи:

- Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
- Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Программа «Школа мяча» рассчитана: 4 класс - 1 час в неделю (34 часа).

II Планируемые результаты изучения учебного курса

- Учащиеся должны освоить технику игры в баскетбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения)
- Действия с мячом: ловля, передача, ведение и забрасывание в корзину.
- Основная стойка баскетболиста: ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело направляется вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги.
- Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.

Личностные результаты:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть:

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.

- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
-

III Содержание учебного курса

- В начальной школе необходимо научить детей определенной технике передачи, ловли, ведения и бросков мяча. Постепенное усложнение достигается систематическим включением в занятия:
 - - упражнений на месте, затем в движении, с дополнительными заданиями, при противодействии другого игрока, в сочетании разных действий с мячом и без мяча;
 - - игр – усложняя действия с мячом и взаимодействия игроков между собой.

IV Тематическое планирование

4 класс

34 часа (1 час в неделю)

№	Тема	Часы
1.	Гигиенические требования к занятиям кружка. Удар по неподвижному мячу.	1
2.	Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы). Бросок после подачи. Игра «Два на два».	1
3.	Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы). Бросок после подачи. Игра «Два на два».	1
4.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника защиты (техника передвижений). Ведение передачи в тройках. Игра «Три на три».	1
5.	Техника защиты (техника передвижений). Ведение передачи в тройках. Игра «Три на три».	1
6.	Техника защиты (техника передвижений). Ведение передачи в тройках. Игра «Три на три».	1
7.	Техника защиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра «Бег за мячом».	1
8.	Техника защиты (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра «Бег за мячом».	1
9.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	1
10.	Техника защиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра «Два на два».	1
11.	Техника защиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра «Два на два».	1
12.	Техника защиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
13.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра «Десять передач».	1
14.	Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра «Десять передач».	1

15.	Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии. Игра «Ловишка с мячом»	1
16.	Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии. Баскетбольные упражнения с мячом.	1
17.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Ведение в парах. Баскетбольные упражнения с мячом.	1
18.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Ведение в парах. Игра «Перестрелка».	1
19.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Ведение в парах. Игра «Перестрелка».	1
20.	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек. Игра «Борьба за мяч».	1
21.	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек. Игра «Борьба за мяч».	1
22.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение мяча, передача в парах. Игра «Стрелок».	1
23.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение мяча, передача в парах. Игра «Стрелок».	1
24.	Броски мяча в цель. Длинные, короткие передачи мяча в парах. Игра «Поймай мяч».	1
25.	Броски мяча в цель. Длинные, короткие передачи мяча в парах. Игра «Поймай мяч».	1
26.	Элементы волейбола: броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку; одной рукой. Игра «Бег с мячом».	1
27.	Элементы волейбола: броски и ловля из различных исходных положений. Игра «Бег с мячом».	1
28.	Элементы волейбола: броски и ловля в парах с хлопком, прыжком, с поворотом кругом, с ударом о стену, с отскоком от пола. Игра «Мяч капитану».	1
29.	Элементы волейбола: броски и ловля в парах с хлопком, прыжком, с поворотом кругом, с ударом о стену, с отскоком от пола. Игра «Мяч капитану».	1
30.	Элементы баскетбола: бросок в корзину двумя руками в прыжке, бросок в корзину одной рукой. Игра «Самый меткий».	1
31.	Элементы баскетбола: бросок в корзину двумя руками в прыжке, бросок в корзину одной рукой. Игра «Самый меткий».	1
32.	Элементы баскетбола: ведение мяча на месте, меняя высоту отскока, с поворотом вокруг себя.	1
33.	Эстафеты с мячом.	1
34.	Подвижные игры с передачей мяча.	1

Учебно-методическое обеспечение

1. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!»: Программа и технология физического воспитания детей 7-10 лет. М., 2014.
2. Волошина Л.М., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта». М., 2004. Змановский Ю.Ф. «Воспитаем детей здоровыми». М., 2014.

3. Крусева Т.О. «Справочник инструктора по физической культуре». М., 2055.
4. Маврудиева Н. «Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по минибаскетболу». Син., 2012. Программа «Физическая культура» (начальная школа), под ред. А.М. Матвеева, совместно М.В. Малыхиной М.,2009.
5. Сивачева Л.Н. «Спортивные игры с нестандартным оборудованием». СПб., 2014
Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка». М.