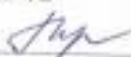


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Начальная
общеобразовательная школа № 13 имени Героя Советского Союза В.В.Комиссарова п.
Бобровский"

РАССМОТРЕНО

на ШМО



О.Н. Кузьмина

Протокол № 1

от 25.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ НОШ № 13



Н.В. Холуева

Приказ № 161-09

от 03.09.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РУЧНОЙ МЯЧ»

для обучающихся 1 – 4 классов

п. Бобровский

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ручной мяч» составлена на основе:

1. Приказа коллегий Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта России и президиума РАО № 11/9/6/5 от 23.05.2002 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

2. С учетом требований по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста, предусмотренных программой развития и воспитания детей «Детство» (В.И. Логинова).

3. Рекомендаций «Руководителю физического воспитания образовательного учреждения» (под ред. С.О. Филипповой).

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа «Ручной мяч» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности детей среднего школьного возраста, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Чтобы играть в спортивные игры, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие

личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Вид программы: модифицированная.

Программа «Ручной мяч» рассчитана на 133 часов.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель занятий – повышение результативности физического воспитания школьников посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр – волейбола, баскетбола, футбола.

Это определяет основные задачи деятельности программы «Ручной мяч»:

- приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям, формировать интерес к командно-игровым видам спорта;
- обеспечивать оптимальный объём двигательной активности и улучшение функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий;
- содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) и развитию двигательных способностей;
- формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;
- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей младшего школьного возраста.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю для учеников каждой параллели и 34 часа в год. Продолжительность занятий: 40 минут.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения

и повторный.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кружок. Занятия проводятся в спортивном зале или стадионе, в зависимости от погодных условий. Продолжительность занятий: 40 минут.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

Основы знаний.

Культурно-исторические основы. Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения волейбола, баскетбола, футбола, подвижных игр. Культура поведения участника спортивных соревнований, спортивные ритуалы. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.

Научно-методические основы. Спортивная терминология. Основные элементы техники спортивных игр. Определение победителя в спортивной игре.

Техника безопасности на занятиях.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила по технике безопасности во время соревнований.

Общая физическая подготовка ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Упражнения: на преодоление внешнего сопротивления (силовые); прыжковые, метательные и игровые (скоростносиловые); средней интенсивности (выносливость); на растягивание и расслабление (гибкость); гимнастические, игровые задания с разными мячами в меняющихся условиях и содержащие элементы новизны (координационные); на формирование рациональной осанки статического и динамического характера. Специальная физическая подготовка

2 класс

Основы знаний. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча двумя руками от груди с места, бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения и ловли. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Мяч капитану», «Вызовы по номерам», «Ведение мяча парами», «Ловец с мячом», «Эстафета с ведением мяча», «Чья команда больше», «Скажи, какой цвет», «Совушка - сова», «Передал – садись». Общефизическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

3 класс

Основы знаний.

Научно-методические основы. Спортивная терминология. Основные элементы техники спортивных игр. Определение победителя в спортивной игре.

Техника безопасности на занятиях.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила по технике безопасности во время соревнований.

Разновидности ходьбы, бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки. Занятия на тренажерах. Игровые упражнения. Специальная разминка и активный отдых.

Техника движений с мячом (элементы). Броски и ловля мяча, передачи, ведение рукой различными способами и броски в баскетбольное кольцо. Ведение правой (левой) ногой

различными способами, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой (левой) ногой, удары по воротам. Вбрасывание мяча руками на дальность. Пионербол. Подвижные игры с элементами футбола, волейбола и баскетбола.

4 класс

Основы знаний.

Культура поведения участника спортивных соревнований, спортивные ритуалы. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.

Научно-методические основы. Спортивная терминология. Основные элементы техники спортивных игр. Определение победителя в спортивной игре.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила по технике безопасности во время соревнований.

Правильное дыхание при выполнении физических упражнений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

1 класс

В результате обучения по данной программе ученики начнут понимать значение упражнений с мячом для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для самостоятельных занятий и проведения досуга. Знать различные виды игр; Выполнять правила игры. Освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие действия игр в баскетбол, пионербол, волейбол, футбол.

2 класс

Обучающиеся освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению мероприятий и самостоятельных занятий с мячом в помещении и на открытом воздухе. Освоят правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

Обучающиеся научатся выполнять комплексы упражнений с большими и малыми мячами, направленных на формирование правильной осанки, на развитие «чувства мяча» и «ручной умелости».

Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать, метать и бросать мячи разных размеров, выполнять ловлю мяча на месте и после перемещения.

3 класс

Обучающиеся научатся играть по упрощенным правилам спортивные игры; Самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;

Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга. Освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие действия игр в баскетбол, пионербол, волейбол, футбол.

4 класс

Обучающиеся научатся:

- воспринимать новое;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам;
- организовывать и проводить подвижные игры с мячом во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- соблюдать правила безопасного поведения на занятиях;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- последовательно выполнять ОРУ с большими и малыми мячами;
- правильно подбрасывать и ловить мяч;
- выполнять бросок мяча в стену с последующей ловлей мяча;
- выполнять броски и передачи из разных исходных положений;
- выполнять сложные координационные двигательные действия с мячом в быстром темпе и с изменяющимися условиями и ловить мяч после перемещения;
- выполнять броски мяча в вертикальные, горизонтальные и движущиеся цели;
- выполнять упражнения с двумя мячами индивидуально и в паре;
- выполнять задания индивидуально, в паре, группе, команде;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Элементы волейбола	12			
1.1	Броски и ловля мяча	8	Комплекс ОРУ с большим мячом. Броски и ловля мяча из разных исходных положений. Индивидуальные упражнения у стены – броски на заданные расстояния.	игра	http://school-collection.edu.ru
1.2	Метание малого мяча	1	ОРУ; индивидуальные упражнения с двумя малыми мячами. Подброс, ловля из разных исходных положений. Развитие периферического	игра	http://school-collection.edu.ru

			зрения, координационных способностей.		
1.3	Эстафеты с волейбольными мячами.	1	ОРУ с мячом в движении. Индивидуальные и групповые упражнения с перемещением. Упражнения через малую сетку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» с большим и малым мячами	соревнования	http://school-collection.edu.ru
1.4	Учебная игра «Пионербол».	2	Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке	игра	http://school-collection.edu.ru
2	Элементы футбола	10			
2.1	Выполнение удара	4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.	игра	http://school-collection.edu.ru
2.2	Остановка ногой	2	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы летящего навстречу мяча — на месте и в движении.	игра	http://school-collection.edu.ru
2.3	Ведение мяча	2	Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя	игра	http://school-collection.edu.ru

			скорость, выполняя ускорения.		
2.4	Учебная игра мини-футбол.	1	Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке	игра	http://school-collection.edu.ru
2.5	Промежуточная аттестация – эстафеты с мячами.	1	Ведение мяча на месте и в движении, передача партнеру; бросок мяча в ворота;	Соревнования, тестирование	http://school-collection.edu.ru
3	Элементы баскетбола	11			
3.1	Отбивание мяча	2	Индивидуальные упражнения у стены – броски на заданные расстояния. Упражнения в парах – техника выполнения отбивани, передачи и ловли мяча с шагом.	игра	http://school-collection.edu.ru
3.2	Ведение мяча	3	Ведение мяча на месте, подброс и ловля мяча; передача мяча в стену с последующей ловлей; бросок мяча в щит; передача мяча партнеру; бросок мяча на дальность.	Игра, соревнования	http://school-collection.edu.ru
3.3	Баскетбольные эстафеты.	1	Ведение мяча на месте и в движении, подброс и ловля мяча;	Работа в команде	http://school-collection.edu.ru
3.4	Подвижные игры	2	Комплекс ОРУ с малым и средним мячом. Броски и ловля мяча из разных исходных положений. Индивидуальные упражнения у стены – броски на заданные расстояния.	игра	http://school-collection.edu.ru
3.5	Занятие на шведской стенке.	1	Прохождение полосы препятствий	игра	http://school-collection.edu.ru

			с использованием шведской стенки.		
3.6	Бросок в корзину	2	Ведение мяча на месте и в движении, подбор и ловля мяча; передача мяча в стену с последующей ловлей; бросок мяча в корзину; передача мяча партнеру; бросок мяча на дальность.	игра	http://school-collection.edu.ru
	Общее количество часов по программе:	34			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Элементы волейбола	12			
1.1	Набрасывание мяча	1	Комплекс ОРУ с большим мячом. Индивидуальные упражнения у стены – броски на заданные расстояния.	игра	http://school-collection.edu.ru
1.2	Перебрасывание мяча	2	Броски и ловля мяча из разных исходных положений парах.	игра	http://school-collection.edu.ru
1.3	Передачи мяча	5	ОРУ; индивидуальные упражнения с двумя малыми мячами. Подброс, ловля из разных исходных положений. Развитие периферического зрения, координационных способностей.	игра	http://school-collection.edu.ru
1.4	Эстафеты с волейбольными мячами.	1	ОРУ с мячом в движении. Индивидуальные и	соревнования	http://school-collection.edu.ru

			групповые упражнения с перемещением. Упражнения через малую сетку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» с большим и малым мячами		
1.5	Учебная игра «Пионербол».	1	Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке	игра	http://school-collection.edu.ru
1.6	Занятие на шведской стенке.	1	Прохождение полосы препятствий с использованием шведской стенки.	игра	http://school-collection.edu.ru
1.7	Нападающий удар	1	Нападающий удар в стену, приём отскочившего от стены мяча.	игра	http://school-collection.edu.ru
2	Элементы футбола	10			
2.1	Выполнение удара	4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.	игра	http://school-collection.edu.ru
2.2	Остановка ногой	1	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы летящего навстречу мяча — на месте и в движении.	игра	http://school-collection.edu.ru
2.3	Ведение мяча	2	Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление	игра	http://school-collection.edu.ru

			движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения.		
2.4	Учебная игра мини-футбол.	1	Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке	игра	http://school-collection.edu.ru
2.5	Промежуточная аттестация – эстафеты с мячами.	1	Ведение мяча на месте и в движении, передача партнеру; бросок мяча в ворота;	Соревнования, тестирование	http://school-collection.edu.ru
2.6	Занятие на шведской стенке	1	Прохождение полосы препятствий с использованием шведской стенки.	игра	http://school-collection.edu.ru
3	Элементы баскетбола	12			
3.1	Стойка игрока.	2	Выполнение стойки игрока и заитника. Броски мяча из данных стоек.	практика	http://school-collection.edu.ru
3.2	Стойка защитника.	1	Выполнение стойки игрока и заитника. Броски мяча из данных стоек.	практика	http://school-collection.edu.ru
3.3	Прыжковые упражнения	1	Выполнение нескольких видов прыжков из различных исходных положений.	игра	http://school-collection.edu.ru
3.4	Передача и ловля мяча.	1	Упражнения в парах – техника выполнения отбивани, передачи и ловли мяча с шагом.	Работа в парах	http://school-collection.edu.ru
3.5	Ведение мяча	1	Ведение мяча на месте, подброс и ловля мяча; передача мяча в стену с последующей ловлей; бросок мяча в щит; передача мяча партнеру; бросок мяча на дальность.	Игра, соревнования	http://school-collection.edu.ru

3.6	Баскетбольные эстафеты.	1	Ведение мяча на месте и в движении, подбор и ловля мяча;	Работа в команде	http://school-collection.edu.ru
3.7	Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ с малым и средним мячом. Броски и ловля мяча из разных исходных положений. Индивидуальные упражнения у стены – броски на заданные расстояния.	игра	http://school-collection.edu.ru
3.8	Занятие на шведской стенке.	2	Прохождение полосы препятствий с использованием шведской стенки.	игра	http://school-collection.edu.ru
3.9	Бросок в корзину	2	Ведение мяча на месте и в движении, подбор и ловля мяча; передача мяча в стену с последующей ловлей; бросок мяча в корзину; передача мяча партнеру; бросок мяча на дальность.	игра	http://school-collection.edu.ru
	Общее количество часов по программе:	34			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Элементы волейбола	11			
1.1	Набрасывание мяча	1	Комплекс ОРУ с большим мячом. Индивидуальные	игра	http://school-collection.edu.ru

			упражнения у стены – броски на заданные расстояния.		
1.2	Имитация передачи мяча	1	ОРУ; индивидуальные упражнения с двумя малыми мячами. Подброс, ловля из разных исходных положений. Развитие периферического зрения, координацио нных способностей.	игра	http://school- collection.edu.ru
1.3	Броски мяча	4	ОРУ; индивидуальные упражнения с двумя малыми мячами. Подброс, ловля из разных исходных положений. Развитие периферического зрения, координацио нных способностей.	игра	http://school- collection.edu.ru
1.4	Эстафеты и подвижные игры с волейбольными мячами.	2	ОРУ с мячом в движении. Индивидуальные и групповые упражнения с перемещением. Упражнения через малую сетку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» с большим и малым мячами	соревнования	http://school- collection.edu.ru
1.5	Учебная игра «Пионербол».	2	Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке	игра	http://school- collection.edu.ru
1.6	Занятие на шведской стенке.	1	Прохождение полосы препятствий с использованием шведской стенки.	игра	http://school- collection.edu.ru
2	Элементы футбола	12			
2.1	Выполнение удара	3	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	игра	http://school- collection.edu.ru

			носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.		
2.2	Остановка ногой	1	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы летящего навстречу мяча — на месте и в движении.	игра	http://school-collection.edu.ru
2.3	Ведение мяча	1	Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения.	игра	http://school-collection.edu.ru
2.4	Передача мяча	2	Упражнения в парах — техника выполнения передачи и ведения мяча.	игра	
2.5	Игры и эстафеты	1	ОРУ с мячом в движении. Индивидуальные и групповые упражнения с перемещением. Упражнения через малую сетку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» с большим и малым мячами	Соревнования, игра	
2.6	Учебная игра мини-футбол.	2	Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке	игра	http://school-collection.edu.ru

2.7	Промежуточная аттестация – эстафеты с мячами.	1	Ведение мяча на месте и в движении, передача партнеру; бросок мяча в ворота;	Соревнования, тестирование	http://school-collection.edu.ru
2.8	Занятие на шведской стенке	1	Прохождение полосы препятствий с использованием шведской стенки.	игра	http://school-collection.edu.ru
3	Элементы баскетбола	11			
3.1	Прыжковые упражнения	1	Выполнение нескольких видов прыжков из различных исходных положений.	игра	http://school-collection.edu.ru
3.2	Ведение мяча	3	Ведение мяча на месте, подброс и ловля мяча; передача мяча в стену с последующей ловлей; бросок мяча в щит; передача мяча партнеру; бросок мяча на дальность.	Игра, соревнования	http://school-collection.edu.ru
3.3	Баскетбольные эстафеты.	1	Ведение мяча на месте и в движении, подброс и ловля мяча;	Работа в команде	http://school-collection.edu.ru
3.4	Подвижные игры	1	Комплекс ОРУ с малым и средним мячом. Броски и ловля мяча из разных исходных положений. Индивидуальные упражнения у стены – броски на заданные расстояния.	игра	http://school-collection.edu.ru
3.5	Бросок в корзину	2	Ведение мяча на месте и в движении, подброс и ловля мяча; передача мяча в стену с последующей ловлей; бросок мяча	игра	http://school-collection.edu.ru

			в корзину; передача мяча партнеру; бросок мяча на дальность.		
3.6	Повороты.	1	Броски и ловля мяча из разных исходных положений. Индивидуальные упражнения у стены – броски на заданные расстояния.		
3.7	Игра «Мини баскетбол»	2	Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке	игра	http://school-collection.edu.ru
	Общее количество часов по программе:	34			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Элементы волейбола	11			
1.1	Подачи	1	Комплекс ОРУ с большим мячом. Индивидуальные упражнения у стены – броски на заданные расстояния.	игра	http://school-collection.edu.ru
1.2	Передачи мяча	5	ОРУ; индивидуальные упражнения с двумя малыми мячами. Подброс, ловля из разных исходных положений. Развитие периферического зрения, координационных способностей.	игра	http://school-collection.edu.ru
1.3	Приём мяча	2	ОРУ; индивидуальные упражнения с двумя малыми мячами.	игра	http://school-collection.edu.ru

			Подброс, ловля из разных исходных положений. Развитие периферического зрения, координационных способностей.		
1.4	Учебная игра «Пионербол».	2	Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке	игра	http://school-collection.edu.ru
1.5	Занятие на шведской стенке.	1	Прохождение полосы препятствий с использованием шведской стенки.	игра	http://school-collection.edu.ru
2	Элементы футбола	12			
2.1	Выполнение удара	2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков.	игра	http://school-collection.edu.ru
2.2	Остановка ногой	1	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы летящего навстречу мяча — на месте и в движении.	игра	http://school-collection.edu.ru
2.3	Ведение мяча	2	Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения.	игра	http://school-collection.edu.ru
2.4	Передача мяча	2	Упражнения в парах — техника выполнения	игра	http://school-collection.edu.ru

			передачи и ведения мяча.		
2.5	Игры и эстафеты	1	ОРУ с мячом в движении. Индивидуальные и групповые упражнения с перемещением. Упражнения через малую сетку. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» с большим и малым мячами	Соревнования, игра	http://school-collection.edu.ru
2.6	Учебная игра мини-футбол.	2	Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке	игра	http://school-collection.edu.ru
2.7	Промежуточная аттестация – эстафеты с мячами.	1	Ведение мяча на месте и в движении, передача партнеру; бросок мяча в ворота;	Соревнования, тестирование	http://school-collection.edu.ru
2.8	Занятие на шведской стенке	1	Прохождение полосы препятствий с использованием шведской стенки.	игра	http://school-collection.edu.ru
3	Элементы баскетбола	11			
3.1	Прыжковые упражнения	2	Выполнение нескольких видов прыжков из различных исходных положений.	игра	http://school-collection.edu.ru
3.2	Ведение мяча	2	Ведение мяча на месте, подброс и ловля мяча; передача мяча в стену с последующей ловлей; бросок мяча в щит; передача мяча партнеру; бросок мяча на дальность.	Игра, соревнования	http://school-collection.edu.ru
3.3	Бросок в корзину	2	Ведение мяча на месте и в движении, подброс и ловля мяча; передача мяча	игра	http://school-collection.edu.ru

			в стену с последующей ловлей; бросок мяча в корзину; передача мяча партнеру; бросок мяча на дальность.		
3.4	Повороты.	2	Броски и ловля мяча из разных исходных положений. Индивидуальные упражнения у стены – броски на заданные расстояния.		http://school-collection.edu.ru
3.5	Игра «Мини баскетбол»	3	Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке	игра	http://school-collection.edu.ru
	Общее количество часов по программе:	34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1класс

№	Тема занятия	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	теория	практика	
1.	Инструктаж по ТБ. Броски и ловля мяча вверх, с ударом о стену, с отскоком от пола - броски и ловля из различных исходных положений. Игра «Мяч вдогонку».	1	1	0	http://school-collection.edu.ru
2.	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы в парах. Игры – «Беги, лови!», «Лови и бросай - упасть не давай!».	1	0	1	
3.	Броски и ловля в парах через сетку. Игра «Успей поймать».	1	0	1	
4.	Броски и ловля из различных исходных положений. Броски и ловля мяча в движения. Игра «Мяч навстречу мячу».	1	0	1	
5.	Метание малого мяча одной рукой вдаль, в цель. Игра «Попади мячом».	1	0	1	
6.	Эстафеты с волейбольными мячами.	1	0	1	http://school-collection.edu.ru
7.	Выполнение удара по неподвижному мячу с места носком стопы.	1	0	1	
8.	Выполнение удара с места внутренней стороной стопы. Игра «Доведи до стены».	1	0	1	
9.	Остановка (прием) ногой - прокатывание мяча ногой.	1	0	1	
10.	Ведение мяча прямо - ведение по коридору - ведение между предметами. Игра «За мячом».	1	0	1	
11.	Отбивание (ведение) мяча на месте. Игра «Попади в окошко».	1	0	1	
12.	Ведение мяча на месте, меняя высоту отскока.	1	0	1	
13.	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Игра «За мячом»	1	0	1	
14.	Баскетбольные эстафеты.	1	0	1	http://school-collection.edu.ru
15.	Подвижные игры с малыми и средними мячами.	1	0	1	
16.	Игры и эстафеты с мячами - фитболами.	1	0	1	http://school-collection.edu.ru
17.	Занятие на шведской стенке.	1	0	1	
18.	Броски и ловля в парах с хлопком, прыжком, с поворотом кругом, с ударом о стену, с отскоком от пола. Игра «Мяч о пол».	1	0	1	
19.	Броски и ловля из различных исходных положений. Игра «Поймай отскочивший мяч».	1	0	1	
20.	Броски мяча двумя руками из-за головы через сетку. Игра «Передай мяч».	1	0	1	
21.	Броски одной рукой (двумя) через сетку, вдаль, в цель, в пол. Игра «Перебрось мяч».	1	0	1	

22.	Учебная игра «Пионербол».	1	0	1	
23.	Учебная игра «Пионербол».	1	0	1	
24.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Игра «Покати ко мне».	1	0	1	
25.	Остановка (прием) мяча ногой - прокатывание мяча ногой. Игра «Пройди защиту».	1	0	1	
26.	Удар по воротам с места. Игры «Закати мяч», «Не пропускай мяч в ворота!».	1	0	1	
27.	Ведение мяча ногой прямо - ведение мяча по коридору - ведение между предметами. Игра «Мяч не теряй!».	1	0	1	
28.	Учебная игра мини-футбол.	1	0	1	
29.	Промежуточная аттестация – эстафеты с мячами.	1	0	1	
30.	Отбивание (ведение) мяча на месте. Отбивание (ведение) на месте, вокруг себя.	1	0	1	
31.	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении.	1	0	1	
32.	Бросок в корзину двумя руками с места. Игра «Сильный бросок».	1	0	1	
33.	Бросок в корзину двумя руками в прыжке. Игра «Мяч сквозь обруч».	1	0	1	

2 класс

№	Тема занятия	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	теория	практика	
1.	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча сидя на полу. Передача мяча сверху двумя руками от головы.	1	1	0	http://school-collection.edu.ru
2.	Передачи мяча в парах, после отскока мяча от пола.	1	0	1	
3.	Передачи мяча в прыжке друг другу.	1	0	1	
4.	Набрасывание мяча партнёру у сетки.	1	0	1	
5.	Перебрасывание мяча через сетку партнёру.	1	0	1	
6.	Эстафеты с волейбольными мячами.	1	0	1	
7.	Ведение мяча прямо - ведение по коридору - ведение между предметами. Игра «Мини-футбол».	1	0	1	
8.	Удары по неподвижному мячу с места носком стопы, внутренней стороной стопы.	1	0	1	
9.	Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар. Игра «Мини-футбол».	1	0	1	
10.	Передачи мяча: короткие, средние и длинные. Игра «Мини-футбол».	1	0	1	http://school-collection.edu.ru
11.	Стойка игрока. Передвижение в защите.	1	0	1	
12.	Стойка защитника. Передвижение защитника.	1	0	1	
13.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте, в движении. Игра «За мячом».	1	0	1	
14.	Передача и ловля мяча.	1	0	1	
15.	Баскетбольные эстафеты.	1	0	1	
16.	Игры и эстафеты с мячами - фитболами.	1	0	1	http://school-collection.edu.ru

17.	Занятие на тренажёрах.	1	0	1	
18.	Передачи двумя руками сверху партнёру, а партнер – двумя руками снизу.	1	0	1	
19.	Передачи в парах; после каждой передачи – разворот на 360 градусов.	1	0	1	
20.	Нападающий удар в стену, приём отскочившего от стены мяча.	1	0	1	
21.	Перебрасывание мяча через сетку двум игрокам и обратно.	1	0	1	
22.	Учебная игра «Пионербол».	1	0	1	
23.	Занятие на тренажёрах.	1	0	1	
24.	Остановка мяча катящегося по полю с разной скоростью и под разными углами подошвой и разными частями стопы.	1	0	1	
25.	Удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры).	1	0	1	
26.	Удары по воротам с места. Игры «Забей в ворота мяч», «Не пропускай мяч в ворота!».	1	0	1	
27.	Учебная игра мини-футбол.	1	0	1	
28.	Занятие на тренажёрах.	1	0	1	
29.	Промежуточная аттестация – эстафеты с мячами.	1	0	1	http://school-collection.edu.ru
30.	Прыжковые упражнения. Техника защиты.	1	0	1	
31.	Остановки, стойки, передвижения. Игра «Мини-баскетбол».	1	0	1	
32.	Броски мяча в корзину.	1	0	1	
33.	Занятие на шведской стенке.	1	0	1	
34.	Итоговое занятие.	1	0	1	

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема занятия	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	теория	практика	
1.	Инструктаж по ТБ. Имитация передачи сверху с волейбольным мячом.	1	1	0	http://school-collection.edu.ru
2.	Броски двумя руками в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность, через сетку. Игра «Передача мяча по кругу».	1	0	1	
3.	Броски и ловля двумя руками в паре (передача) от груди, снизу, сверху, с ударом в пол, через сетку. Игра «Перебрось мяч».	1	0	1	
4.	Броски одной рукой через сетку, на дальность. Игра «Горячий мяч».	1	0	1	
5.	Набрасывание мяча партнёру.	1	0	1	
6.	Учебная игра «Пионербол».	1	0	1	http://school-collection.edu.ru
7.	Занятие на шведской стенке..	1	0	1	

8.	Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек;	1	0	1	
9.	Остановки мяча: мяча, катящегося по полю с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.	1	0	1	http://school-collection.edu.ru
10.	Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы;	1	0	1	
11.	Передача мяча правой (левой) ногой партнеру в движении, остановка мяча. Игра «Футболисты»	1	0	1	
12.	Учебная игра «Мини-футбол».	1	0	1	
13.	Учебная игра «Мини-футбол».	1	0	1	
14.	Занятие на шведской стенке..	1	0	1	
15.	Игры и эстафеты с мячами - фитболами.	1	0	1	
16.	Прыжки. Ловля и передача мяча. Учебная игра	1	0	1	
17.	Броски в кольцо с места, в прыжке. Игра «33».	1	0	1	
18.	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении с изменением направления, с попаданием в корзину. Игра «Борьба за мяч».	1	0	1	
19.	Ведение правым (левым) плечом вперед, спиной. Игра «Играй, играй, а мяч не теряй!»	1	0	1	
20.	Игра «Мини - баскетбол».	1	0	1	
21.	Баскетбольные эстафеты.	1	0	1	http://school-collection.edu.ru
22.	Броски и ловля двумя руками вверх, в стену, после отскока, в движении. Игра «Попади в щит».	1	0	1	
23.	Броски и ловля двумя руками в паре (передача) от груди, снизу, сверху, с ударом в пол, через сетку. Игра «Поймай-передай».	1	0	1	
24.	Броски правой (левой) рукой через сетку. Игра «Не урони мяч!».	1	0	1	
25.	Игра «Пионербол».	1	0	1	http://school-collection.edu.ru
26.	Подвижная игра «Перестрелка»	1	0	1	
27.	Подвижные игры и эстафеты с волейбольными мячами.	1	0	1	http://school-collection.edu.ru
28.	Удары по мячу: после прямолинейного	1	0	1	
29.	Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар.	1	0	1	
30.	Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).	1	0	1	
31.	Промежуточная аттестация – эстафеты с мячами».	1	0	1	http://school-collection.edu.ru
32.	Повороты. Тактические действия.	1	0	1	
33.	Ведение в движении с изменением направления, с попаданием в корзину. Игра «Не давай мяч водящему».	1	0	1	
34.	Игра «Мини-баскетбол».	1	0	1	http://school-collection.edu.ru

№	Тема занятия	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	теория	практика	
1.	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек.	1	1	0	http://school-collection.edu.ru
2.	Ведение мяча: с применением обманных движений; с последующим ударом в цель; после остановок разными способами.	1	0	1	
3.	Остановки мяча: мяча, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.	2	0	2	
4.	Передачи мяча: короткие, средние и длинные; головой;	2	0	2	
5.	Удары по мячу; удары после приема мяча; удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары.	2	0	2	
6.	Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника.	1	0	1	http://school-collection.edu.ru
7.	Игра «Мини-футбол».	2	0	2	http://school-collection.edu.ru
8.	Занятие на шведской стенке.	1	0	1	
9.	Передача мяча в парах на расстоянии 1-2м.	1	0	1	
10.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1	0	1	
11.	Передачи мяча способом верхней (нижней) с перемещением вправо-влево приставным шагом.	2	0	2	
12.	Ловля и передача мяча в парах.	2	0	2	
13.	Верхняя и нижняя подача. Боковая подача.	1	0	1	http://school-collection.edu.ru
14.	Приём мяча снизу. Учебная игра «Волейбол».	1	0	1	
15.	Приём мяча сверху. Учебная игра «Волейбол».	1	0	1	
16.	Занятие на шведской стенке.	1	0	1	
17.	Передача и ведение мяча. Многократное выполнение технических приёмов.	1	0	1	
18.	Ведение и ловля мяча. Тактические действия.	1	0	1	
19.	Броски. Стойка защитника	2	0	2	
20.	Прыжки, ловля мяча, передвижение игрока.	2	0	2	http://school-collection.edu.ru
21.	Повороты. Учебная игра.	1	0	1	
22.	Повороты на месте. Броски и ведение мяча. Действия с мячом. Тактика защиты.	1	0	1	http://school-collection.edu.ru
23.	Игра «Мини-баскетбол».	3	0	3	http://school-collection.edu.ru

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Площадка игровая волейбольная ;скакалка; палка гимнастическая; мячи: баскетбольный, теннисный малый мяч (мягкий), волейбольные; скамейка гимнастическая; стенка гимнастическая; презентации по основным разделам учебного материала; секундомер; насос ручной; аптечка; сетка волейбольная; стойки волейбольные универсальные.

Цифровые образовательные ресурсы

<http://www.drofa.ru>
<http://www.cvartplus.ru>
<http://www.prosv.ru/>
<http://fizkultura-na5.ru/>
<http://www.uchitel-izd.ru/>
<http://www.uroki.net/docfizcult.htm>
<http://www.fizkult-ura.ru/>
<http://minstm.gov.ru/>
<http://www.schoolpress.ru/>

Список используемой литературы:

1. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство Просвещение 2001 год.
2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
3. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
4. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
5. Спортивные игры; Учеб. Для студентов пед. Ин-тов по спец. № 2114 «Физ. Воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
7. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М., 1999.
8. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений // Физическая культура в школе. - 2001. - № 4. - С.33.
9. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах. – СПб.: КАРО, 2010.
10. Тренировка юных футболистов / В.В. Варюшин. — М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
11. Футбол — твоя игра / С.Н. Андреев. — М.: Просвещение, 1989.
12. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. - М., 2001. 15. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист. – М.: Физкультура и спорт, 1995.