

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

ОГБОУ «Гимназия №1 имени В.И. Ленина»

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры ФК

Усачева В.Н.
Протокол №1 от «28»августа.
2023г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
НМР

Лебедева О.Ю.
Протокол НМС №1 от «28»
августа2023г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора гимназии1

Павлова Н.В.
Приказ №215 от «29» августа
2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Школа движения с мячом»

на 2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях реализации ФГОС основного начального образования содержание внеурочной деятельности определяют следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2023);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 31 мая 2021 года № 287 (ред. от 18 июля 2022 г.);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 15.09.2022 N 6/22);
- Авторская программа по предмету Ляха В.И. Москва 2019 г.;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Баскетбол», «Волейбол» и «Футбол» (ФГОС) под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2019год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич (М.: Учитель, 2019. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

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

Баскетбол, волейбол, футбол — одни из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных

организаций. Это занятия в спортивной секции по баскетболу, волейболу, футболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательной организации, на уровне района, округа, матчевые встречи и т. п.).

Специфические особенности игры с мячом. Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных-задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговоренной 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.

Многообразие двигательных действий входящий в состав подвижных игр, комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми, в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован допреимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным (в особенности с мячами) являются четкая организация и дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой «школой» овладел каждый

ученик начальных классов. Движения с том рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Программа «Школа движения с мячом» относится к интегрированной программе и имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Программа является модифицированной, по уровню освоения - общекультурной.

Актуальность занятий спортивными играми: баскетбол, волейбол, футбол со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

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

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.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью воспитания здорового поколения.

Цель программы - создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение игре в баскетбол, волейбол, футбол.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к спортивным играм - баскетбол;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально - волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Всего часов: 231 час

1 год обучения - 33 часа

2 год обучения - 66 часов

3 год обучения - 66 часов

4 год обучения 66 часов

Возраст детей:

1 год обучения - 7 лет

2 год обучения - 8 лет

3 год обучения - 9 лет

4 год обучения - 10 лет

Группы учащихся комплектуются согласно СанПиНа 2003г. в соответствии с возрастом детей и, исходя из уровня их подготовленности. Нормальное количество учащихся в группе 10-12 человек (см. рекомендуемый режим занятий в объединениях различного профиля СанПиН).

Программа реализуется на базе гимназии №1 г. Ульяновска.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 1-4 классов (возраст учащихся 7-10 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 33 недели в год (1 час в неделю, всего 33 часа в 1 классе и 2 часа в неделю, всего 66 часов во 2-4 классах). Кроме учебных занятий по расписанию, занимающиеся ежедневно выполняют утреннюю зарядку, а так же выполняют индивидуальные задания педагога по совершенствованию отдельных элементов техники и устранению недостатков в физической подготовке.

Образовательный процесс программы рассчитан на четыре года обучения. Количество часов по годам: 1 год – 33 часа, 2 год -66 часов, 3 год -66 часов, 4 год -66 часов.

Режим работы для групп: 1 год -1 занятие в неделю, 2 год -1 занятие в неделю , 3 год -1 занятие в неделю, 4 год -1 занятие в неделю. Условия формирования учебных групп: занимающиеся распределяются по группам,

формирование которых осуществляется в соответствии с подготовленностью и возрастом.

Численный состав: 1 год - 10 человек, 2 год - 10 человек, 3 год - 10 человек, 4 год - 10 человек.

Учебная работа в кружке организуется на основе данной программы и проводится круглогодично, кроме летнего периода (9 месяцев).

Обязательным требованием для обучающихся является наличие медицинской справки по определённому образцу.

Структура учебно-тематического плана 1-4 года обучения направлена на изучение роли и задач занятий по школе движения с мячом в воспитании и всестороннем развитии детей, ознакомление с анатомией человека и влиянии физических упражнений на организм занимающихся, знакомство с гигиеной, закаливанием и правильным питанием спортсмена, оказанием первой помощи, воспитание воли, смелости, настойчивости, коллективизма, чувства дружбы.

Учебно-тематический план составлен с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребёнка.

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия - 40 минут.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основные задачи, стоящие перед учебными группами новичков (первый год занятий):

- привитие интереса к занятиям спортивными играми и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и о спортивных играх;

Основные задачи, стоящие перед учебными группами (второй год занятий):

- дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности, развитие необходимых физических качеств -силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростной и прыжковой выносливости; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;
- дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики игры;
- приобретение опыта участия в районных и городских соревнованиях и совершенствование тактических навыков.

Основные задачи, стоящие перед учебными группами (третий год и четвертый год занятий):

- дальнейшее повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- дальнейшее совершенствование технических приемов и тактических действий в нападении и защите в условиях игровой обстановки;
- выполнение специальных требований по технической подготовке;
- накопление опыта участия в соревнованиях;
- приобретение опыта в самостоятельном ведении тренировки, составлении индивидуальных планов тренировки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять технические приемы, осуществлять различные виды прыжков и выпрыгивание, выполнять индивидуальные и коллективные действия;
- знание основ техники баскетбола, волейболу, футболу специальных в/б упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по баскетболу, волейболу, футболу.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный - проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- итоговый - проводится после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;

- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил игры в баскетбол, волейбола, футбола, специальных приемов;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития баскетбола, волейбола, футбола.

Личностные, метапредметные и предметные 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.

Предметные результаты:

- формирование знаний о спортивных играх-баскетболе, волейболе, футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Баскетбол, волейбола, футбола» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

Знать:

- значение баскетбола, волейбола, футбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу, волейбола, футбола

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, волейбола, футбола;

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу, волейболу, футболу;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу, волейболу, футболу, пионерболу;
- играть в баскетбол, волейбол, футбол с соблюдением основных правил.

Возрастные особенности детей, участвующих «реализации данной дополнительной образовательной программы:

Ведущая деятельность младшего школьного возраста - учебная. Дети этого возраста активны, любознательны.

У детей в возрасте 9-10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. В этот период большинство органов достигают функционального развития. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдаются усиленное развитие скелетных мышц, умеренно» нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда Широкие артерии при небольшой массе сердца и объёме его внутренних полостей значительный объем ствола проводящей системы сердца в этот период развития детей создают благоприятные условия для физических нагрузок.

Несмотря на то, что рост и созревание нервных клеток у детей этого возраст, заканчивается, сила нервных процессов у них невысокая. При монотонной двигательной деятельности или при действии сильных раздражителей часто возникает запредельное торможение, приводящее к ослаблению двигательной деятельности.

Младший школьный период является весьма благоприятным периодом до разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течении жизни осваивается в возрасте 6-12 лет. Поэтому включение большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенную эмоциональность, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий, метод поощрения.

Для детей 8-9 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому важным на занятиях является доступный для понимания образный показ.

Преимущественная направленность учебного процесса в группах начальной подготовки является развитие в первую очередь таких качеств, как общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебных занятий на суше должны быть подвижные и спортивные игры.

Возраст 10-12 лет - период второго детства и подростковый возраст, В конце второго детства у девочек в 11 лет, у мальчиков в 12 лет заканчивается спокойный период развития и наступает период полового созревания с характерной для него первой фазой - фазой усиленного роста. Резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением скорости годового прироста тела в длину. Объем сердца и величина систолического выброса крови левым желудочком увеличивается почти в два раза. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия. Затрудняющие работу сердца, повышающие давление крови на стенки сосудов.

Сохраняющаяся тенденция повышения эффективности кислородных режимов организма (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью) в возрасте 12 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

В начальной фазе созревания, когда появляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров. Повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера.

Вывод: занятия спортивными играми способствуют укреплению здоровья детей, приобретению ими разносторонней физической подготовленности, воспитанию черт спортивного характера, формированию умений и навыков спортивных способностей, развитию общей выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Общефизическая подготовка.

Нормативы технической подготовки, 1-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10	Бег 30 м	Бег 1000м
5	160	7,0	5,2	4,30
4	150	7,2	5,5	5,00
3	140	7,5	5,7	5,10

Общефизическая подготовка.

Нормативы технической подготовки, 2-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10	Бег 30 м	Бег 1000м
5	165	6,9	5,0	4,10
4	155	7,0	5,3	4,20
3	145	7,2	5,5	4,50

Общефизическая подготовка.

Нормативы технической подготовки, 3-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10	Бег 30 м	Бег 1000м
5	165	6,9	5,0	4,10
4	155	7,0	5,3	4,20
3	145	7,2	5,5	4,50

Общефизическая подготовка.

Нормативы технической подготовки, 4-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10	Бег 30 м	Бег 1000м
5	170	6,8	4,8	4,00
4	165	7,0	5,0	4,10
3	160	7,1	5,2	4,30

**Тематический план
1 год обучения**

№ раздела	Наименование разделов и тем	Виды занятия				Виды занятия		Всего
		Учебные				Контрольные		
		Теоретические	Практические		Комбинированные	Зачет	Соревнование	
Тренировка	Игра							
1	Вводное занятие Техника безопасности	1						1
2	Диагностика					2		2
3	Общая физическая подготовка		1	1	1			3
4	Специальная физическая подготовка		1	1	1			3
5	Техника передачи мяча в стену на скорость		2	2	1	1		6
6	Скоростная техника		3	2	1	1		7
7	Техника броска		2	2	1	1		6
8	Тактическая подготовка				5			5
	Итого:	1	9	8	10	5		33

**Тематический план
2 год обучения**

№ раздела	Наименование разделов и тем	Виды занятия				Виды занятия		Всего
		Учебные				Контрольные		
		Теоретические	Практические		Комбинированные	Зачет	Соревнование	
Тренировка	Игра							
1	Вводное занятие Техника безопасности	1						1
2	Диагностика					2		2
3	Общая физическая подготовка		3	2	1	1		7
4	Специальная физическая подготовка		7	1	1			9
5	Техника передачи мяча в стену на скорость		8	2	1	1		12
6	Скоростная техника		9	3	1	1		14
7	Техника броска		10	3		2		15
8	Тактическая подготовка				6			6
	Итого:	1	37	11	10	7		66

**Тематический план
3 год обучения**

№ раздела	Наименование разделов и тем	Виды занятия				Виды занятия		Всего
		Учебные				Контрольные		
		Теоретические	Практические		Комбинированные	Зачет	Соревнование	
Тренировка	Игра							
1	Вводное занятие	1						1
2	Техника безопасности							
3	Диагностика					2		2
4	Общая физическая подготовка		2	1	1			4
5	Специальная физическая подготовка		2	1	1			4
6	Техника передачи мяча в стену на скорость		7	4	3	1		15
7	Скоростная техника		8	3	4	1		16
8	Техника броска		8	3	4	2		17
	Тактическая подготовка				7			7
	Итого:	1	27	12	20	6		66

**Тематический план
4 год обучения**

№ раздела	Наименование разделов и тем	Виды занятия				Виды занятия		Всего
		Учебные				Контрольные		
		Теоретические	Практические		Комбинированные	Зачет	Соревнование	
Тренировка	Игра							
1	Вводное занятие	1						1
2	Техника безопасности							
3	Диагностика					2		2
4	Общая физическая подготовка		2	1	1			4
5	Специальная физическая подготовка		2	1	1			4
6	Техника передачи мяча в стену на скорость		7	4	3	1		15
7	Скоростная техника		8	3	4	1		16
8	Техника броска		8	3	4	2		17
	Тактическая подготовка				7			7
	Итого:	1	27	12	20	6		66

Учебно-тематический план

Группа 1-го года обучения (33 часа).

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	1
2	Упражнения с теннисными мячами	9
3	Специальная подготовка техническая	12
4	Специальная подготовка тактическая	5
5	ОФП	3
6	Подвижные игры	3

Группа 2-го года обучения (66 часов).

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	1
2	Упражнения с теннисными мячами	10
3	Специальная подготовка техническая	32
4	Специальная подготовка тактическая	6
5	ОФП	7
6	Игра	10

Группа 3-го года обучения (66 часов).

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	1
2	Упражнения с теннисными мячами	10

3	Специальная подготовка техническая	32
4	Специальная подготовка тактическая	4
5	ОФП	7
6	Игра	12

Группа 4-го года обучения (66 часов).

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	1
2	Специальная подготовка техническая	4
3	Специальная подготовка тактическая	5
4	ОФП	7
5	Скоростная техника	7
6	Техника подачи и передачи мяча	5
7	Игра	5

Тематика занятий:

Группа первого года обучения

Вводное занятие. Основы знаний (1 час). Правила техники безопасности. История возникновения баскетбола волейбола, футбола. Развитие баскетбола, волейбола, футбола. Правила мини-баскетбола, мини-волейбола, мини-футбола. Эстафеты с мячами.

Упражнения с теннисными мячами. (9 часов).

Комплекс упражнений с малым мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Передача мяча.

Жонглирование двумя мячами. Одновременные подбрасывание и ловля двух мячей. Передачи двух мячей в парах.

Бросок мяча об пол. Бросок мяча в стену. Бросок мяча в щит. Игра «Перекрестный огонь».

Подбрасывание и ловля мяча перед собой в ходьбе. Подбрасывание и ловля мяча перед собой в медленном беге.

Передача мяча в колоннах и шеренгах. Работа в парах.

Броски мяча от груди, из-за головы в положении стоя и сидя. Броски мяча на дальность.

Техническая подготовка (12 часов).

Футбол.

Правила техники безопасности. Правила игры.

Подводящие упражнения для футболиста.

Специальные передвижения футболиста.

Удары по мячу. Работа в парах.

Изучение техники ведения футбольного мяча в различных направлениях и с различной скоростью передвижения.

Обучение коллективным действиям.

Обучение технике игры защиты.

Совершенствование техники ведения мяча и обводка.

Подвижные игры с элементами футбола.

Обучение и совершенствование техники игры в футбол.

Баскетбол.

Правила техники безопасности. Правила игры.

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. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

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. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. 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 с элементами баскетбола.

Фролбол.

Правила техники безопасности. Правила игры в фролбол.

Разучивание техники удержания клюшки.

Разучивание техники ведения мяча, обводка, передача.

Удары по мячу.

Совершенствование техники игры.

Подвижные игры с элементами фролбола.

Пионербол.

Правила техники безопасности. Правила игры.

Подводящие упражнения для освоения техники игры в пионербол.

Изучение техники подачи и приема мяча.

Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.

Закрепление технических приёмов. Судейство.

Подвижные игры с элементами пионербола.

Совершенствование техники ранее освоенных способов игры Учебная игра.

Тактическая подготовка (5 часов).

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общefизическая подготовка (3 часа).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. Кросс 500-2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры (3 часа): «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны»! «Переправа», «Кто сильнее».

Группа второго года обучения

Вводное занятие. Теория (1 час). Правила техники безопасности. Правила игры.

Упражнения с теннисными мячами. (10 часов).

Комплекс упражнений с малым мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Перебрасывание мяча. Передача мяча.

Жонглирование двумя мячами.

Бросок мяча об пол. Бросок мяча в стену. Бросок мяча в щит.

Броски на дальность.

Эстафеты с малыми мячами.

Игры: «Попади в обруч», «Вырывание мяча», «Стрелок», «Передай мяч другому», «Нападение на крепость», «Боулинг с малым мячом» .

Техническая подготовка (32 часа).

Футбол.

Правила игры. Техника безопасности.

Проверка техники ранее освоенных приемов игры в футбол.

Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в футбол.

Специальные передвижения футболиста.

Игра футбол с упрощенными правилами.

Изучение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу.

Изучение техники ведения мяча.

Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега.

Закрепление техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега.

Совершенствование техники ведения футбольного мяча в различных направлениях и с различной скоростью передвижения.

Обучение коллективных действий.

Совершенствование техники удара по катящемуся мячу.

Игра в футбол.

Обучение техники игры защиты.

Совершенствование техники игры в защите.

Тактика игры вратаря.

Совершенствование техники ведения мяча и обводка.

Совершенствование техники ударов по мячу.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

Совершенствование техники игры при коллективных действиях.

Совершенствование техники игры в футбол.

Баскетбол.

Правила игры. Техника безопасности.

Проверка ранее изученных приемов игры в баскетбол.

Совершенствование ранее изученных приемов игры в баскетбол.

Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину. Показ техники.

Совершенствование техники броска баскетболиста мяча в корзину стоя на месте и после ведения.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча.

Эстафеты в парах с баскетбольными мячами.

Совершенствование техники передачи баскетболистом мяча.

Совершенствование техники игры в баскетбол.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Волейбол.

Правила игры в волейбол. Техника безопасности.

Закрепление техники ранее освоенных способов подачи мяча.

Закрепление техники приема и передачи мяча через сетку.

Закрепление техники приема и передачи мяча партнеру. Перемещения волейболиста.

Разучивание техники приема мяча двумя руками снизу. Показ учителя.

Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку.

Игра в волейбол с упрощенными правилами. Совершенствование техники игры волейболиста.

Пионербол.

Правила игры в пионербол. Техника безопасности.

Проверка ранее изученных приемов игры в пионербол.

Совершенствование ранее изученных приемов игры в пионербол.

Совершенствование техники подачи мяча.

Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.

Учебно-тренировочная игра. Закрепление технических приёмов.

Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач.

Судейство.

Совершенствование техники ранее освоенных способов игры в пионербол.

Учебная игра.

Тактическая подготовка (6 часов). Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1), (3 : 2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

Общefизическая подготовка (7 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м; 2-3 x 30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий - от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с

максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Игры (10 часов): подвижные игры, футбол, баскетбол, волейбол, пионербол.

Группа третьего и четвертого года обучения

Теория (1 час). Правила игры

Упражнения с теннисными мячами. (10 часов).

Комплекс упражнений с малым мячом.

Бросок мяча об пол. Бросок мяча в стену. Бросок мяча в щит. Броски мяча на дальность и на меткость.

Эстафеты с мячами. Подвижные игры с малыми мячами.

Техническая подготовка (32 часа).

Футбол.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Правила игры.

Совершенствование техники ранее освоенных технических действий при игре в футбол. Совершенствование техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу Ведение мяча.

Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега.

Совершенствование техники ведения футбольного мяча в различных направлениях и с различной скоростью передвижения.

Обучение коллективных действий.

Обучение технике игры защиты.

Совершенствование техники игры в защите.

Совершенствование техники ведения мяча и обводка.

Совершенствование технике ударов по мячу

Совершенствование техники игры при коллективных действиях.

Совершенствование техники игры в футбол по упрощенным правилам

Баскетбол.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.

Совершенствование техники баскетбольного мяча броска в корзину. Показ техники.

Совершенствование техники броска мяча в корзину стоя на месте и после ведения.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча.

Совершенствование техники передачи баскетболистом мяча в движении в парах, в тройках.

Совершенствование техники игры в баскетбол.

Волейбол.

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол.

Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку.

Разучивание техники приема мяча двумя руками снизу.

Совершенствование техники игры волейболиста.

Игра в волейбол с упрощенными правилами.

Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку.

Пионербол.

Техника безопасности на занятиях по пионерболу. Правила игры в пионербол. Подводящие упражнения. Подвижные игры.

Совершенствование техники подачи мяча.

Действия игроков в защите.

Формирование навыков командных действий.

Закрепление технических приёмов.

Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач.

Взаимодействие игроков.

Правила судейства.

Совершенствование техники ранее освоенных способов игры в пионербол.

Тактическая подготовка (4 часа).

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1), (3 : 2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1 : 1) (1 : 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита.

Общefизическая подготовка (7 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. То же, что и во 2-й год обучения.

Игра (12 часов): футбол, баскетбол, волейбол, пионербол.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 1-4 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 1-4 классы / Под общ.ред. В.И. Ляха. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/vilenskii_fizra_5-7kl/index.html В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1-4 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/lah_fizra_10-11kl/index.html Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В.	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебника входят в библиотечный фонд

1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия	
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	
4	Технические средства обучения	
4.5.	Мегафон	3
4.6.	Мультимедийный компьютер	Возможность выхода в Интернет. 1
4.7.	Сканер	1
4.8.	Принтер лазерный	1
4.9.	Копировальный аппарат	1
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Стенка гимнастическая	10
5.2.	Бревно гимнастическое напольное	1
5.3.	Бревно гимнастическое высокое	1
5.4.	Козел гимнастический	2
5.5.	Конь гимнастический	2

5.6.	Перекладина гимнастическая	2
5.7.	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
5.8.	Мост гимнастический подкидной	2
5.9.	Скамейка гимнастическая жесткая	
5.10.	Маты гимнастические	10
5.11.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	15
5.12.	Мяч малый (теннисный)	25
5.13.	Скакалка гимнастическая	30
5.14.	Палка гимнастическая	15
5.15	Обруч гимнастический	15
<i>Легкая атлетика</i>		
5.16.	Планка для прыжков в высоту	8
5.17	Стойка для прыжков в высоту	4
5.18.	Лента финишная	1
5.19.	Дорожка разметочная для прыжков в длину сместа	6
5.20.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
5.21	Мячи для метания	20
<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
5.22.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.23.	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	4
5.24.	Мячи баскетбольные	50
5.25	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.26	Жилетки игровые с номерами	15
5.27.	Стойки волейбольные	2
5.28.	Сетка волейбольная	2

5.29.	Мячи волейбольные	25
5.30.	Табло перекидное	1
5.31.	Ворота для мини футбола	2
5.32.	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.33.	Мяч футбольный	15
5.34	Насос для накачивания мячей	2
Измерительные приборы		
5.35.	Секундомер	7
5.36.	Шагомер электронный	2
Средства первой помощи		
5.37	Аптечка медицинская	1
6	Спортивные сооружения	
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми д-мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
6.4.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
7	Пришкольный стадион (площадка)	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1
7.3.	Игровое поле для футбола	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	2
7.5.	Площадка игровая волейбольная	2
7.6.	Гимнастический городок	2

ЛИТЕРАТУРА

1. *Баскетбол: учеб, для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю. М. Портнова. - М.: АО «Астра семь», 1997. - 476 с.*
2. Бондаренко, Е. В. Физическая культура 4 кл. Рабочая программа и технологические карты уроков по В.И. Ляху. – М.: Учитель, 2021. – 143 с.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2019. — 77 с.
4. *Гомельский, А. Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. - М.: Агентство«Фаир», 1997.*
5. *Каинов, А. Н. Методика подбора средств баскетбола для уроков физической культуры в общеобразовательной школе / А. Н. Каинов, В. Е. Калинин. - Волгоград: ВГАФК, 2008. - 72 с.*
6. *Лисицкая, Т.С. 1 кл. ФГОС. Физическая культура. / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова– М.: Дрофа, 2021. – 128 с.*
7. *Лисицкая, Т.С. 3-4 кл. ФГОС. Физическая культура. / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова– М.: Дрофа, 2020. – 128 с.*
8. *Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 кл. Методическое пособие. – М.: Просвещение. 2019. – 176 с.*
9. *Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. В 2-х частях. Часть 1. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. – М.: Ademar, 2023. – 177 с.*
10. *Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб, для общеобразоват. организаций. 9 изд. - М.: Просвещение, 2021. – 175 с.*
11. *Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.14.*
12. *Патрикеев, А.В. Поурочные разработки по физической культуре. 4 кл. У УМК «Школа России». – М.: Вако, 2020. – 240 с.*
13. Планирование учебной деятельности ФГОС. Толстых В.В. Рабочая программа ФГОС НОО «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов. – Мытищи. 2023.
14. *Погадаев, В.И. Физическая культура. Футбол для всех. 1-4 кл. / под ред. Акинфеева И. – М.: Дрофа, 2019. – 144 с.*
15. Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 103 с.
16. Физическая культура. 1-2 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 114 с.
17. Физическая культура. 1-4 кл. Учебник / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назарова. Г.С. Шустиков. – М.: Лаборатория знаний: Бином, 2021.

18. Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.

19. Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 95 с.

20. Физическая культура. 3-4 кл. / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. 2 изд. — М.: Просвещение, 2021. — 112 с.

21. Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.

22. Физическая культура. Футбол для всех 1-4 класс. Учебное пособие. — М.: Просвещение. 2021.

23. *Шишкина, А.В.* Физическая культура. 1-4 классы. Примерная рабочая программа по учебному предмету. Перспективная начальная школа. 1 класс. — Академкнига, 2017. — 96 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ К ПРОГРАММЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛА ДВИЖЕНИЯ С МЯЧОМ» ДЛЯ 1 КЛАССОВ

№ п/п	тема	содержание	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Общefизическая подготовка. Эстафеты с мячами.	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Эстафеты с мячами.	1	
2.		Мяч на тыльной стороне ладони правой руки, кисть левой сверху накрывает мяч. Выполнять круговые движения мячом вправо и влево. Сжимания мяча ладонью по 10 раз правой и левой руками. Подбрасывание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками. И.п. — широкая стойка ноги врозь. Перекалывание мяча из одной руки в другую под ногами «восьмеркой». И.п. — то же. Катание мяча по полу	1	

		вокруг стоп «восьмеркой».		
3.	Комплекс упражнений с малым мячом.	Мяч в правой руке, хват сверху. Подбросить его вверх и поймать правой рукой. То же левой рукой. Подбрасывание мяча на разную высоту. Перекладывание мяча за спиной из одной руки в другую. Жонглирование двумя мячами.	1	
4.	Комплекс упражнений с малым мячом.	Перебрасывание мяча из руки в руку над головой. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок за спиной, затем перед грудью и поймать. Жонглирование двумя мячами. Одновременные подбрасывание и ловля двух мячей. Ведение мяча.	1	
5.	Общефизическая подготовка. Бросок теннисного мяча об пол.	Общефизическая подготовка. Одновременные подбрасывание и ловля двух мячей. Передачи двух мячей в парах. Бросок мяча перед собой об пол и ловля его Бросок мяча об пол и ловля его после хлопка в ладони Бросить мяч около левой пятки и поймать его. То же около правой пятки.	1	
6.	Бросок теннисного мяча в стену.	Бросить мяч в стену одной рукой, поймать отскочивший мяч двумя руками. То же, но до касания стены мяч должен коснуться пола. Бросить мяч в стену одной рукой, поймать отскочивший мяч той же рукой. Бросить мяч в стену одной рукой, поймать отскочивший мяч другой рукой.	1	
7.	Общефизическая подготовка. Бросок теннисного мяча в щит.	Общефизическая подготовка. Бросить мяч в щит одной рукой, поймать отскочивший мяч двумя руками. То же, но до касания стены мяч должен коснуться пола. Бросить мяч в щит одной рукой, поймать отскочивший мяч той же рукой. Бросить мяч в щит одной рукой,	1	

		поймать отскочивший мяч другой рукой.		
8.	Подвижная игра «Перекрестный огонь»	Общефизическая подготовка. Игра «Перекрестный огонь». Встаньте с напарником друг напротив друга на расстоянии 3–4 метров и начинайте одновременно кидать друг другу мячи: один делает нижнюю подачу с отскоком от пола, а второй — верхнюю.	1	
9.	Подбрасывание и ловля теннисного мяча	Подбрасывание и ловля мяча перед собой в ходьбе. Подбрасывание и ловля мяча перед собой в медленном беге.	1	
10.	Передача теннисного мяча. Броски мяча.	Передача мяча в колоннах и шеренгах. Работа в парах. Броски мяча от груди, из-за головы в положении стоя и сидя. Броски мяча на дальность.	1	
11.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Правила игры.	Правила игры. Подводящие упражнения для футболиста. Упражнения для развития быстроты.	1	
12.	Изучение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу, ведение мяча.	Специальные передвижения футболиста без мяча, бег, прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны: бег лицом и спиной вперед. - удары по мячу (стоя) - удары по мячу с небольшого разбега - удары по мячу с лету. Подвижная игра «Отдай мяч и выйди». Игра футбол с упрощенными правилами.	1	
13.	Закрепление техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега.	Подвижная игра «Охотники и утки». Работа в парах (один мяч футбольный) - работа с мячом - работа с мячом с небольшого разбега.	1	
14.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча в различных направлениях и с различной скоростью передвижения.	Работа с мячом на месте. Обучение техники «ложные действия». - ведение мяча и обводка. - отбивание мяча. Игра в футбол. Подвижные игры «Салки», «Круговая охота»..	1	

15.	Общефизическая подготовка. Обучение коллективным действиям.	Общефизическая подготовка. Подводящие упражнения: - короткие передачи мяча партнеру, - длинные передачи мяча партнеру, - высокие передачи мяча партнеру, Совершенствование техники удара по катящемуся мячу. Подвижные игры «Коршун и цыплята», «Пятнашки».	1	
16.	Обучение технике игры защиты	- тактика игры крайних защитников, - тактика игры центрального защитника, - тактика игры полузащитников, - умение правильно «закрывать» противника, отбивать мяч. Передача мяча Работа в парах с набивными мячами (до 1 кг) Подвижные игры «Передал - садись», «Мяч соседу». Эстафеты с предметами.	1	
17.	Совершенствование техники ведения мяча и обводка.	Упражнения подводящие: - продвижения к воротам противника. - оттягивание противника на себя - обводка противника с выходом на наиболее выгодное место. Отбивание мяча. Подвижные игры «Передал - садись», «Мяч - ловцу».		
18.	Совершенствование техники ударов по мячу	- удары по мячу Индивидуальная работа с мячом. Эстафеты с предметами.		
19.	Совершенствование техники игры при коллективных действиях.	Упражнения подводящие: - удержания мяча за своей командой. - для быстрого продвижения мяча и игроков к воротам противника. - для перевода мяча с одного участка поля на другой, к партнеру. Подвижные игры «Кто быстрее», «Кто лучше», «Кто больше».		
20.	Совершенствование техники игры в футбол	Общефизическая подготовка. Работа с мячом. Подвижные игры «Перестрелки», «Мяч - ловцу».		
21.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	Правила игры в баскетбол - ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал 2 класса) на месте, шагом по прямой, по дуге и «змейкой»	1	

		- обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Гонка баскетбольных мячей».		
22.	Техника броска баскетбольного мяча в корзину. Показ техники. Закрепление техники.	Подводящие упражнения: - положение рук, головы, предплечья при броске. - положение ног, стопы, поддерживающей руки, после выпуска мяча. - положение кисти бросающей руки при замахе. - положение ног при отталкивании. Закрепление техники передачи баскетболистом стоя и на месте и при движении, в тройках и восьмеркой. Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Рывок за мячом».	1	
23.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Подводящие упражнения: - мяч должен быть послан партнеру на уровне его груди - следует использовать отвлекающие движения. - игрок должен быть готов к ловле мяча. - игрок должен своевременно выходить в нужное место. Эстафеты в парах с баскетбольными мячами. Подвижные игры «Пятнашки с ведением мяча», «Мяч - ловцу».	1	
24.	Общefизическая подготовка. Совершенствование техники передачи баскетболистом мяча в движении в парах, в тройках.	Общefизическая подготовка. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры «Кто больше», «До трех промахов»	1	
25.	Совершенствование техники игры в баскетбол.	Общefизическая подготовка. Работа с мячом. Подвижные игры «Салки», «Кто быстрее».	1	
26.	Техника безопасности на занятиях по фролболу. Краткая характеристика фролбола. Правила игры. Изучение техники игры в	Причины и предупреждения травматизма на занятиях по фролболу. Краткая характеристика фролбола. Правила игры. Разучивание техники удержания клюшки. Разучивание техники ведения мяча,	1	

	фрлбол.	обводка, передача. Удары по мячу.		
27.	Совершенствование техники игры в фрлбол.	Совершенствование техники игры. Подвижные игры с элементами фрлбола.	1	
28.	Техника безопасности на занятиях по пионерболу. Краткая характеристика пионербола. Правила игры в пионербол.	Подводящие упражнения для освоения техники игры в пионербол. Подвижные игры. Причины и предупреждения травматизма на занятиях по пионерболу.	1	
29.	Общefизическая подготовка. Изучение техники подачи и приема мяча.	Общefизическая подготовка. Работа в парах через сетку. Подача и прием мяча.	1	
30.	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.	Взаимодействие игроков на площадке. Работа в парах.	1	
31.	Учебно-тренировочная игра. Закрепление технических приёмов.	Подача и прием мяча через сетку. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	1	
32.	Общefизическая подготовка. Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.	Общefизическая подготовка. Тактические действия при выполнении подач и передач. Взаимодействие игроков. Правила судейства.	1	
33.	Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в пионербол.	Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры Учебная игра.	1	
	Итого:		33 ч.	

**ПЛАНИРОВАНИЕ К ПРОГРАММЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛА ДВИЖЕНИЯ С МЯЧОМ»
ДЛЯ 2 КЛАССОВ**

№ п/п	Тема	содержание	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие.	Правила техники безопасности.	1	

		Правила игры. Общефизические упражнения.		
2.	Комплекс упражнений с малым мячом.	Подбрасывание, ловля и перебрасывание мяча.	1	
3.	Комплекс упражнений с малым мячом.	Жонглирование двумя мячами.	1	
4.	Бросок мяча об пол, в обруч.	Бросок мяча перед собой об пол и ловля его Бросок мяча об пол и ловля его после хлопка в ладони Бросить мяч около левой пятки и поймать его. То же около правой пятки. Броски мяча в обруч.	1	
5.	Бросок мяча в стену.	Бросить мяч в стену одной рукой, поймать отскочивший мяч двумя руками. То же, но до касания стены мяч должен коснуться пола. Бросить мяч в стену одной рукой, поймать отскочивший мяч той же рукой. Бросить мяч в стену одной рукой, поймать отскочивший мяч другой рукой.	1	
6.	Бросок мяча в щит.	Бросить мяч в щит одной рукой, поймать отскочивший мяч двумя руками. То же, но до касания стены мяч должен коснуться пола. Бросить мяч в щит одной рукой, поймать отскочивший мяч той же рукой. Бросить мяч в щит одной рукой, поймать отскочивший мяч другой рукой.	1	
7.	Комплекс упражнений с малым мячом.	Броски на дальность. Игра «Попади в обруч». Вырывание мяча.	1	
8.	Эстафеты с мячами.	Эстафеты с мячами.	2	
9.	Подвижные игры с малыми мячами.	Подвижные игры «Стрелок», «Передай мяч другому».	1	
10.	Подвижные игры с малыми мячами.	Подвижные игры «Нападение на крепость», «Боулинг с малым мячом»	1	
11.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.	Правила игры: подводящие упражнения для футболиста. Упражнения для развития быстроты.	1	
12.	Проверка техники ранее освоенных приемов игры в	Проверка техники ранее освоенных приемов игры в футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу,	1	

	футбол.	ведение мяча.		
13.	Совершенствование техники освоенных приемов игры в футбол.	Совершенствование техники освоенных приемов игры в футбол.	2	
14.	Специальные передвижения футболиста.	Специальные передвижения футболиста без мяча, бег, прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны: бег лицом и спиной вперед.	1	
15..	Игра футбол с упрощенными правилами.	Игра футбол с упрощенными правилами.	1	
16.	Изучение техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу.	Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся мячу.	1	
17.	Изучение техники ведения мяча.	Приемы ведения мяча. Техника ведения мяча ногой. Техника ведения мяча головой.	1	
18.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега	- удары по мячу (стоя) - удары по мячу с небольшого разбега - удары по мячу с лету. Игра в футбол с упрощенными правилами.	1	
19.	Закрепление техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега.	Работа в парах (один мяч футбольный) - работа с мячом - работа с мячом с небольшого разбега.	1	
20.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча в различных направлениях и с различной скоростью передвижения.	работа с мячом на месте. Обучение техники «ложные действия». - ведение мяча и обводка. - отбивание мяча. Игра в футбол. Упражнения для развития быстроты.	1	
21.	Обучение коллективным действиям.	Подводящие упражнения: - короткие передачи мяча партнеру. - длинные передачи мяча партнеру - высокие передачи мяча партнеру. Работа в парах с набивными мячами (до 1 кг)	2	
22.	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу.	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу.	1	
23.	Общефизическая подготовка. Игра в футбол.	Общефизическая подготовка. Игра в футбол.	2	

24.	Обучение техники игры защиты	- тактика игры крайних защитников. - тактика игры центрального защитника. - тактика игры полузащитников. Игра в футбол.	1	
25..	Совершенствование техники игры в защите	Работа в парах и тройках. Передача мяча. Умение правильно «закрывать» противника, отбивать мяч.	1	
26.	Тактика игры вратаря	Тактика игры вратаря: - выбрать место - оценить обстановку.- уметь выйти на мяч - руководить защитниками. Игра в футбол.	1	
27.	Совершенствование техники ведения мяча и обводка.	Упражнения подводящие: - продвижения к воротам противника. - оттягивание противника на себя - обводка противника с выходом на наиболее выгодное место. Отбивание мяча - правильный выбор - удержание противника - перехват мяча у противника. Игра в футбол.	1	
28.	Совершенствование техники ударов по мячу	- удары по мячу ногой - удары серединой подъема - удары с лета и полулета - удары с внутренней стороны стопы. - удары внешней стороны стопы - удары носком.	1	
29.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	Игра в футбол: с применением изученной техники.	2	
30.	Совершенствование техники игры при коллективных действиях.	Упражнения подводящие: - удержания мяча за своей командой. - для быстрого продвижения мяча и игроков к воротам противника. - для перевода мяча с одного участка поля на другой, к партнеру, находящийся в более выгодном положении. Совершенствование игры в футбол по упрощенным правилам.	1	
31.	Совершенствование техники игры в футбол	- работа крайних защитников - работа полузащитников - работа вратаря во время игры - работа центрального защитника Совершенствование игры в футбол	2	

		по упрощенным правилам.		
32.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	Правила игры в баскетбол Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Гонка баскетбольных мячей».	1	
33.	Проверка ранее изученных приемов игры в баскетбол.	- ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал 2 класса), - обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.	1	
34.	Совершенствование ранее изученных приемов игры в баскетбол.	Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (на месте, шагом по прямой, по дуге и «змейкой») Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.	2	
35.	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину. Показ техники.	Подводящие упражнения: - положение рук, головы, предплечья при броске. - положение ног, стопы, поддерживающей руки, после выпуска мяча. - положение кисти бросающей руки при замахе. - положение ног при отталкивании. Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Рывок за мячом».	1	
36.	Совершенствование техники броска баскетболиста мяча в корзину стоя на месте и после ведения.	Подводящие упражнения. - упражнения в передачах в стенку одним мячом - сидя на полу - передача на скорость - ловля в трудных условиях. Закрепление техники передачи баскетболистом стоя и на месте и при движении, в тройках и восьмеркой.	1	
37.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Подводящие упражнения: - мяч должен быть послан партнеру на уровне его груди - следует использовать отвлекающие движения. - игрок должен быть готов к ловле мяча. - игрок должен своевременно выходить в нужное место. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	
38.	Эстафеты в парах с баскетбольными	Эстафеты в парах с баскетбольными мячами.	1	

	мячами.			
39.	Совершенствование техники передачи баскетболистом мяча.	Совершенствование техники передачи баскетболистом мяча в движении в парах, в тройках. Игра в баскетбол без ведения мяча.	1	
40.	Совершенствование техники игры в баскетбол.	Совершенствование техники игры в баскетбол. Упражнения для развития ловкости.	2	
41.	Техника безопасности на занятиях по фролболу. Правила игры. Подводящие упражнения.	Техника безопасности на занятиях по фролболу. Правила игры. Подводящие упражнения.	1	
42.	Удары по мячу.	Удары по мячу.	1	
43.	Ведения мяча.	Ведения мяча. Подвижная игра «Снайперы»,	1	
44.	Остановка мяча клюшкой.	Подвижные игры на развитие ловкости. Остановка мяча клюшкой.	1	
45.	Обведение мяча клюшкой.	Обведение мяча клюшкой вокруг себя и вокруг предметов.	1	
46.	Тактика защиты. Тактика нападения.	Тактика защиты. Тактика нападения. Тестирование по ловкости.	1	
47.	Игра в фролбол по упрощенным правилам.	Игра в фролбол по упрощенным правилам.	1	
48.	Техника безопасности на занятиях по пионерболу. Краткая характеристика пионербола. Правила игры в пионербол.	Подводящие упражнения для освоения техники игры в пионербол. Подвижные игры. Причины и предупреждения травматизма на занятиях по пионерболу.	1	
49.	Проверка ранее изученных приемов игры в пионербол.	Подача и прием мяча. Работа в парах.	1	
50.	Совершенствование ранее изученных приемов игры в пионербол.	Подача и прием мяча. Взаимодействие игроков на площадке. Работа в парах.	2	
51.	Совершенствование техники подачи мяча.	Работа в парах через сетку. Подача и прием мяча.	1	
52.	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.	Взаимодействие игроков на площадке. Работа в парах.	1	
53.	Учебно-тренировочная игра. Закрепление технических приёмов.	Подача и прием мяча через сетку. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
54.	Закрепление тактических действий	Тактические действия при выполнении подач и передач.	1	

	при выполнении подач и передач. Судейство.	Взаимодействие игроков. Правила судейства.		
55.	Совершенствование техники ранее освоенных способов игры в пионербол.	Совершенствование техники ранее освоенных способов игры	1	
56.	Учебная игра.	Учебная игра.	1	
	Итого:		66 ч.	

ПЛАНИРОВАНИЕ К ПРОГРАММЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛА ДВИЖЕНИЯ С МЯЧОМ» ДЛЯ 3 КЛАССОВ

№ п/п	тема	содержание	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	Техника безопасности.	1	
2.	Комплекс упражнений с малым мячом.	Подбрасывание, ловля и перебрасывание мяча.	1	
3.	Комплекс упражнений с малым мячом.	Ведение мяча. Жонглирование двумя мячами.	1	
4.	Бросок мяча об пол.	Бросок мяча перед собой, около пятки об пол и ловля его двумя и одной рукой.	1	
5.	Бросок мяча в стену.	Броски мяча в стену одной рукой. Ловля мяча одной и двумя руками.	1	
6.	Бросок мяча в щит.	Броски мяча в щит одной рукой. Ловля мяча одной и двумя руками.	1	
7.	Броски мяча на дальность и на меткость.	Броски на дальность. Игра «Попади в обруч». Броски мяча в мишень.	1	
8.	Эстафеты с мячами.	Эстафеты с мячами.	2	
9.	Подвижные игры с малыми мячами.	Подвижные игры «Стрелок», «Передай мяч другому».	1	
10.	Подвижные игры с малыми мячами.	Подвижная игра «Боулинг с малым мячом»	1	
11.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Правила игры.	Правила игры. Правила техники безопасности. Подводящие упражнения для футболиста. Упражнения для развития быстроты.	1	
12.	Совершенствование техники ранее освоенных	Совершенствование техники ранее освоенных технических действий при игре в футбол.	2	

	технических действий при игре в футбол.			
13.	Совершенствование техники ударов по неподвижному и катящемуся мячу Ведение мяча.	Специальные передвижения футболиста без мяча, бег, прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны: бег лицом и спиной вперед. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча.	1	
14.	Учебная игра.	Игра в футбол с упрощенными правилами.	2	
15.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега	- удары по мячу (стоя) - удары по мячу с небольшого разбега - удары по мячу с лету. Игра в футбол с упрощенными правилами.	1	
16.	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега.	Работа в парах (один мяч футбольный) - работа с мячом - работа с мячом с небольшого разбега.	1	
17.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча в различных направлениях и с различной скоростью передвижения.	работа с мячом на месте. Обучение техники «ложные действия». - ведение мяча и обводка. - отбивание мяча. Игра в футбол. Упражнения для развития быстроты.	2	
18.	Обучение коллективных действий.	Подводящие упражнения: - короткие передачи мяча партнеру. - длинные передачи мяча партнеру - высокие передачи мяча партнеру. Совершенствование технике удара по катящемуся мячу.	2	
19.	Учебная игра.	Игра в футбол с упрощенными правилами.	2	
20.	Обучение техники игры защиты	- тактика игры крайних защитников. - тактика игры центрального защитника. - тактика игры полузащитников. Игра в футбол.	2	
21.	Совершенствование техники игры в защите	- работа в парах и тройках. Передача мяча - умение правильно «закрывать» противника, отбивать мяч. Тактика игры вратаря: - выбрать место - оценить обстановку.- уметь выйти на мяч - руководить защитниками. Игра: в футбол. Работа в парах с	1	

		набивными мячами (до 1 кг)		
22.	Совершенствование техники ведения мяча и обводка.	Упражнения подводящие: - продвижения к воротам противника. - оттягивание противника на себя - обводка противника с выходом на наиболее выгодное место. Отбивание мяча - правильный выбор - удержание противника - перехват мяча у противника.	1	
23.	Учебная игра.	Игра в футбол с упрощенными правилами.	1	
24.	Совершенствование техники ударов по мячу	- удары по мячу ногой - удары серединой подъема - удары с лета и полулета - удары с внутренней стороной стопы. - удары внешней стороны стопы - удары носком.	1	
25.	Учебная игра.	Игра в футбол: с применением изученной техники.	2	
26.	Совершенствование техники игры при коллективных действиях.	Упражнения подводящие: - удержания мяча за своей командой. - для быстрого продвижения мяча и игроков к воротам противника. - для перевода мяча с одного участка поля на другой, к партнеру, находящийся в более выгодном положении.	2	
27.	Учебная игра.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	
28.	Совершенствование техники игры в футбол по упрощенным правилам	- работа крайних защитников - работа полузащитников - работа вратаря во время игры - работа центрального защитника	2	
29.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	Правила игры в баскетбол - ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал 2 класса) на месте, шагом по прямой, по дуге и «змейкой» - обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Гонка баскетбольных мячей».	1	
30.	Совершенствование техники	Подводящие упражнения: - положение рук, головы, предплечья	1	

	баскетбольного мяча броска в корзину. Показ техники.	при броске. - положение ног, стопы, поддерживающей руки, после выпуска мяча. - положение кисти бросающей руки при замахе. - положение ног при отталкивании. Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Рывок за мячом»		
31.	Совершенствование техники броска мяча в корзину стоя на месте и после ведения.	Закрепление техники передачи баскетболистом стоя на месте и при движении, в тройках и восьмеркой. Подводящие упражнения. - упражнения в передачах в стенку одним мячом - сидя на полу - передача на скорость - ловля в трудных условиях.	1	
32.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Подводящие упражнения: - мяч должен быть послан партнеру на уровне его груди - следует использовать отвлекающие движения. - игрок должен быть готов к ловле мяча. - игрок должен своевременно выходить в нужное место. Эстафеты в парах с баскетбольными мячами.	2	
33.	Совершенствование техники передачи баскетболистом мяча в движении в парах, в тройках.	Игра баскетбол: без ведения мяча. Упражнения для развития ловкости.	2	
34.	Совершенствование техники игры в баскетбол.	Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	
35.	Учебная игра	Игра в баскетбол с использованием изученных технических приемов.	1	
36.	Техника безопасности на занятиях по флорболу. Правила игры. Подводящие упражнения.	Техника безопасности на занятиях по флорболу. Правила игры. Подводящие упражнения.	1	
37.	Проверка ранее изученных приемов игры в флорбол.	Проверка ранее изученных приемов игры в флорбол.	1	
38.	Совершенствование	Совершенствование техники ведения	1	

	техники ведения мяча.	мяча. Подвижные игры «Обведи – не урони», «Передай точно»		
39.	Совершенствование техники ударов по мячу.	Совершенствование техники ударов по мячу. Подвижная игра «Метко в ворота», «Меткий стрелок».	1	
40.	Изучение навыков вратаря.	Изучение навыков вратаря: отбивание мяча о стену, остановка его клюшкой от отскока.	1	
41.	Игра в флорбол с упрощенными правилами.	Игра в флорбол по упрощенным правилам.	1	
42.	Техника безопасности на занятиях по пионерболу. Правила игры в пионербол. Подводящие упражнения. Подвижные игры.	Причины и предупреждения травматизма на занятиях по пионерболу. Правила игры в пионербол. Подводящие упражнения для освоения техники игры в пионербол. Подвижные игры с элементами пионербола.	1	
43.	Совершенствование техники подачи мяча.	Работа в парах через сетку. Подача и прием мяча.	2	
44.	Действия игроков в защите.	Технические приемы действий игроков в защите.	1	
45.	Формирование навыков командных действий.	Взаимодействие игроков на площадке. Работа в парах.	2	
46.	Закрепление технических приёмов.	Подача и прием мяча через сетку. Взаимодействие игроков.	1	
47.	Закрепление тактических действий при выполнении передач и подач.	Тактические действия при выполнении передач и подач.	1	
48.	Взаимодействие игроков. Правила судейства.	Взаимодействие игроков. Правила судейства.	1	
49.	Совершенствование техники ранее освоенных способов игры в пионербол.	Совершенствование техники ранее освоенных способов игры.	2	
50.	Учебная игра.	Учебная игра с использованием изученных технических приемов.	2	
	Итого:		66 ч.	

**ПЛАНИРОВАНИЕ К ПРОГРАММЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛА ДВИЖЕНИЯ С МЯЧОМ»
ДЛЯ 4 КЛАССОВ**

№ п/п	тема	содержание	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	Техника безопасности.	1	
2.	Комплекс упражнений с малым мячом.	Подбрасывание, ловля и перебрасывание мяча.	1	
3.	Комплекс упражнений с малым мячом.	Ведение мяча. Жонглирование двумя мячами.	1	
4.	Бросок мяча об пол.	Бросок мяча перед собой, около пятки об пол и ловля его двумя и одной рукой.	1	
5.	Бросок мяча в стену.	Броски мяча в стену одной рукой. Ловля мяча одной и двумя руками.	1	
6.	Бросок мяча в щит.	Броски мяча в щит одной рукой. Ловля мяча одной и двумя руками.	1	
7.	Броски мяча на дальность и на меткость.	Броски на дальность. Игра «Попади в обруч». Броски мяча в мишень.	1	
8.	Эстафеты с мячами.	Эстафеты с мячами.	2	
9.	Подвижные игры с малыми мячами.	Подвижные игры «Стрелок», «Передай мяч другому».	1	
10.	Подвижные игры с малыми мячами.	Подвижная игра «Боулинг с малым мячом»	1	
11.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Правила игры.	Правила игры. Правила техники безопасности. Подводящие упражнения для футболиста. Упражнения для развития быстроты.	1	
	Проверка техники ранее освоенных технических действий при игре в футбол.	Проверка техники ранее освоенных технических действий при игре в футбол.	1	
12.	Совершенствование техники ранее освоенных технических действий при игре в футбол.	Совершенствование техники ранее освоенных технических действий при игре в футбол.	1	
13.	Совершенствование техники ударов по	Специальные передвижения футболиста без мяча, бег, прыжки	1	

	неподвижному и катящемуся мячу Ведение мяча.	вверх с поворотами в правую и левую стороны: бег лицом и спиной вперед. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча.		
14.	Учебная игра.	Игра в футбол с упрощенными правилами.	2	
15.	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега	- удары по мячу (стоя) - удары по мячу с небольшого разбега - удары по мячу с лету. Игра в футбол с упрощенными правилами.	1	
16.	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега.	Работа в парах (один мяч футбольный) - работа с мячом - работа с мячом с небольшого разбега.	1	
17.	Совершенствование техники ведения футбольного мяча в различных направлениях и с различной скоростью передвижения.	работа с мячом на месте. Обучение техники «ложные действия». - ведение мяча и обводка. - отбивание мяча. Игра в футбол. Упражнения для развития быстроты.	2	
18.	Обучение коллективных действий.	Подводящие упражнения: - короткие передачи мяча партнеру. - длинные передачи мяча партнеру - высокие передачи мяча партнеру. Совершенствование технике удара по катящемуся мячу.	2	
19.	Учебная игра.	Игра в футбол с упрощенными правилами.	2	
20.	Обучение техники игры защиты	- тактика игры крайних защитников. - тактика игры центрального защитника. - тактика игры полузащитников. Игра в футбол.	2	
21.	Совершенствование техники игры в защите	- работа в парах и тройках. Передача мяча - умение правильно «закрывать» противника, отбивать мяч. Тактика игры вратаря: - выбрать место - оценить обстановку.- уметь выйти на мяч - руководить защитниками. Игра: в футбол. Работа в парах с набивными мячами (до 1 кг)	1	
22.	Совершенствование техники ведения мяча и обводка.	Упражнения подводящие: - продвижения к воротам противника.	1	

		<ul style="list-style-type: none"> - оттягивание противника на себя - обводка противника с выходом на наиболее выгодное место. <p>Отбивание мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильный выбор - удержание противника - перехват мяча у противника. 		
23.	Учебная игра.	Игра в футбол с упрощенными правилами.	1	
24.	Совершенствование техники ударов по мячу	<ul style="list-style-type: none"> - удары по мячу ногой - удары серединой подъема - удары с лета и полулета - удары с внутренней стороной стопы. - удары внешней стороны стопы - удары носком. 	1	
25.	Учебная игра.	Игра в футбол: с применением изученной техники.	2	
26.	Совершенствование техники игры при коллективных действиях.	Упражнения подводящие: <ul style="list-style-type: none"> - удержания мяча за своей командой. - для быстрого продвижения мяча и игроков к воротам противника. - для перевода мяча с одного участка поля на другой, к партнеру, находящийся в более выгодном положении. 	2	
27.	Учебная игра.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	
28.	Совершенствование техники игры в футбол по упрощенным правилам	<ul style="list-style-type: none"> - работа крайних защитников - работа полузащитников - работа вратаря во время игры - работа центрального защитника 	2	
29.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	<p>Правила игры в баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал 2 класса) на месте, шагом по прямой, по дуге и «змейкой» - обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижная игра «Гонка баскетбольных мячей». 	1	
30.	Совершенствование техники баскетбольного мяча броска в корзину. Показ техники.	<p>Подводящие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положение рук, головы, предплечия при броске. - положение ног, стопы, поддерживающей руки, после выпуска мяча. - положение кисти бросающей руки 	1	

		при замахе. - положение ног при отталкивании. Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Рывок за мячом»		
31.	Совершенствование техники броска мяча в корзину стоя на месте и после ведения.	Закрепление техники передачи баскетболистом стоя на месте и при движении, в тройках и восьмеркой. Подводящие упражнения. - упражнения в передачах в стенку одним мячом - сидя на полу - передача на скорость - ловля в трудных условиях.	1	
32.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Подводящие упражнения: - мяч должен быть послан партнеру на уровне его груди - следует использовать отвлекающие движения. - игрок должен быть готов к ловле мяча. - игрок должен своевременно выходить в нужное место. Эстафеты в парах с баскетбольными мячами.	2	
33.	Совершенствование техники передачи баскетболистом мяча в движении в парах, в тройках.	Игра баскетбол: без ведения мяча. Упражнения для развития ловкости.	2	
34.	Совершенствование техники игры в баскетбол.	Совершенствование техники игры в баскетбол.	2	
35.	Учебная игра	Игра в баскетбол с использованием изученных технических приемов.	1	
36.	Техника безопасности на занятиях по флорболу. Правила игры. Подводящие упражнения.	Техника безопасности на занятиях по флорболу. Правила игры. Тактика защиты. Тактика нападения.	1	
37.	Проверка ранее изученных приемов игры в флорбол.	Проверка ранее изученных приемов игры в флорбол.	1	
38.	Совершенствование техники ведения мяча.	Совершенствование техники ведения мяча. Подвижные игры «Мяч по коридору», «Старт за мячом», «Ведение мяча в парах».	1	
39.	Совершенствование	Совершенствование техники ударов	1	

	техники ударов по мячу.	по мячу. Подвижная игра «Точный пас», «Кто больше».		
40.	Совершенствование навыков вратаря.	Совершенствование навыков вратаря. Подвижная игра «Забей гол».	1	
41.	Игра в флорбол с упрощенными правилами.	Игра в флорбол по упрощенным правилам.	1	
42.	Техника безопасности на занятиях по пионерболу. Правила игры в пионербол. Подводящие упражнения. Подвижные игры.	Причины и предупреждения травматизма на занятиях по пионерболу. Правила игры в пионербол. Подводящие упражнения для освоения техники игры в пионербол. Подвижные игры с элементами пионербола.	1	
43.	Совершенствование техники подачи мяча.	Работа в парах. Подача и прием мяча.	2	
44.	Действия игроков в защите.	Технические приемы действий игроков в защите.	1	
45.	Формирование навыков командных действий.	Взаимодействие игроков на площадке. Работа в парах.	2	
46.	Закрепление технических приёмов.	Подача и прием мяча. Взаимодействие игроков.	1	
47.	Закрепление тактических действий при выполнении передач и подач.	Тактические действия при выполнении передач и подач.	1	
48.	Взаимодействие игроков. Правила судейства.	Взаимодействие игроков. Правила судейства.	1	
49.	Совершенствование техники ранее освоенных способов игры в пионербол.	Совершенствование техники ранее освоенных способов игры.	2	
50.	Учебная игра.	Учебная игра с использованием изученных технических приемов.	1	
	Итого:		66 ч.	