**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25 ИМЕНИ В.Г. ФЕОФАНОВА**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 25 от 24.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ-СОШ №25
_____ О.А. Добычина
Приказ № 576-о от 01.07.2026

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ШКОЛА МЯЧА»

для начального общего образования (1-4 классы)

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Актуальность программы

Программа «Школа мяча» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и направлена на решение одной из приоритетных задач современной школы — сохранение и укрепление здоровья младших школьников, формирование у них потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Актуальность программы обусловлена рядом факторов. Во-первых, в младшем школьном возрасте закладываются основы культуры движений, формируется интерес к физической активности, и именно этот период является сензитивным для развития координационных способностей, ловкости, быстроты и «чувства мяча». Во-вторых, дефицит двигательной активности, характерный для современных детей, требует целенаправленной компенсации в рамках внеурочной деятельности. В-третьих, игры и упражнения с мячом обладают высоким эмоциональным потенциалом, способствуют социализации обучающихся, воспитанию командного духа, дисциплинированности и волевых качеств.

Программа интегрирует содержание спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол) на пропедевтическом уровне и обеспечивает преемственность между внеурочной деятельностью и учебным предметом «Физическая культура», создавая условия для успешного освоения раздела «Спортивные игры» на ступени начального общего образования.

### 1.2. Цель программы

Формирование у обучающихся 1–4 классов основ здорового образа жизни, развитие физических качеств и двигательных способностей посредством освоения доступных элементов техники спортивных и подвижных игр с мячом, воспитание интереса к регулярным занятиям физической культурой.

### 1.3. Задачи программы

**Образовательные:**

- Формировать первоначальные представления о спортивных играх с мячом (футбол, баскетбол, волейбол), их правилах и истории.
- Обучать простейшим техническим приёмам: ведению, передаче, ловле, броску, удару по мячу.

- Формировать навыки самоконтроля при выполнении физических упражнений.

**Развивающие:**

- Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, гибкость и выносливость.
- Совершенствовать жизненно важные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание).
- Развивать «чувство мяча» и точность движений.

**Воспитательные:**

- Воспитывать дисциплинированность, честность, трудолюбие, уважение к товарищам и соперникам.
- Формировать умение работать в команде, договариваться и взаимодействовать в игровой деятельности.
- Прививать гигиенические навыки и установку на безопасный образ жизни.

**Оздоровительные:**

- Укреплять здоровье обучающихся, повышать функциональные возможности организма.
- Содействовать формированию правильной осанки и навыков рационального дыхания.
- Профилактировать гиподинамию и снижать заболеваемость.

## 2. Планируемые результаты освоения курса

### 2.1. Личностные результаты

- Проявление положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом.
- Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие доброжелательности, честности, трудолюбия, уважительного отношения к окружающим.
- Умение работать в команде, распределять роли и договариваться со сверстниками.
- Проявление волевых качеств: настойчивости, решительности, ответственности.

### 2.2. Метапредметные результаты

**Регулятивные:**

- Умение ставить цель и планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.
- Осуществление самоконтроля и самооценки своих двигательных действий.
- Умение корректировать свои действия в зависимости от игровой ситуации.

**Коммуникативные:**

- Умение слушать и слышать учителя и товарищей.
- Умение взаимодействовать в коллективе, работать в парах и командах.
- Умение разрешать конфликтные ситуации на основе взаимоуважения.

**Познавательные:**

- Овладение знаниями о правилах спортивных игр и технике выполнения элементов.
- Умение анализировать свои движения и сравнивать их с образцом.

### 2.3. Предметные результаты

**Обучающиеся научатся:**

- Понимать значение регулярных занятий физическими упражнениями для здоровья.
- Знать правила безопасности при выполнении упражнений с мячом.
- Выполнять простейшие технические элементы: ведение мяча, передачу, ловлю, бросок, удар по мячу.
- Играть в подвижные игры с элементами футбола, баскетбола и волейбола по упрощённым правилам.
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с мячом.

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

- Применять полученные навыки в игровой и соревновательной деятельности.
- Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой и самочувствием.

## 3. Общая характеристика курса

Программа «Школа мяча» реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности. Основным предметом обучения являются двигательные действия с мячом, составляющие техническую основу таких командных видов спорта, как футбол, баскетбол и волейбол .

Содержание курса построено по принципу «от простого к сложному» и включает следующие содержательные линии:

1. **Футбол** — ведение мяча, удары, приём, простейшие комбинации.
2. **Баскетбол** — стойки и перемещения, ведение, ловля и передача, броски.
3. **Волейбол** — стойки, перемещения, передача мяча сверху, нижняя подача (ознакомительно).
4. **Подвижные игры с элементами спортивных игр** — закрепление и совершенствование изученных элементов в игровой форме.

Занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий, бесед, подвижных игр, эстафет, игровых заданий. Программа предусматривает вариативность в зависимости от возрастных особенностей обучающихся: в 1–2 классах акцент делается на подвижные игры и базовые упражнения с мячом, в 3–4 классах — на освоение элементов техники спортивных игр и простейшие комбинации.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу (34 часа в год). Программа может реализовываться как в отдельном классе, так и в разновозрастных группах.

## 4. Содержание программы

### Раздел 1. Футбол (10 часов)

- **Теория (1 ч):** Инструктаж по технике безопасности. История футбола. Основные правила игры. Гигиенические требования.
- **Практика (9 ч):** Стойка игрока. Перемещения. Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение мяча с последующей передачей партнёру. Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Приём мяча. Удары по воротам. Подвижные игры с элементами футбола.

### Раздел 2. Баскетбол (10 часов)

- **Теория (1 ч):** Инструктаж по технике безопасности. История баскетбола. Основные правила. Правила безопасного обращения с мячом.
- **Практика (9 ч):** Стойки игрока (низкая, средняя, высокая). Перемещения приставными шагами. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча. Броски мяча с места. Броски мяча в движении (ознакомление). Вырывание и выбивание мяча. Комбинации: ловля — передача — ведение — бросок. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

### Раздел 3. Волейбол (10 часов)

- **Теория (1 ч):** Инструктаж по технике безопасности. История волейбола. Основные правила. Правила безопасности при работе с волейбольным мячом.
- **Практика (9 ч):** Стойка игрока. Перемещения приставными шагами. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 3–6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром (ознакомление). Комбинации: приём — передача — удар. Учебная игра по упрощённым правилам.

**Раздел 4. Подвижные игры и эстафеты (4 часа)**

- **Практика (4 ч):** Подвижные игры с элементами футбола. Подвижные игры с элементами баскетбола. Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты с мячом. Итоговое занятие: «Весёлые старты» с элементами спортивных игр.

## 5. Тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Количество часов |
|---|---|---|
| **Раздел 1. Футбол** | | **10** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в футбол. История футбола | 1 |
| 2 | Стойка игрока. Перемещения. Ведение мяча по прямой | 1 |
| 3 | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 |
| 4 | Ведение мяча с последующей передачей партнёру | 1 |
| 5 | Удары по мячу внутренней стороной стопы | 1 |
| 6 | Удары по мячу внешней стороной стопы | 1 |

| № п/п | Тема занятия | Количество часов |
|---|---|---|
| 7 | Приём мяча. Остановка мяча | 1 |
| 8 | Удары по воротам с места | 1 |
| 9 | Удары по воротам в движении | 1 |
| 10 | Подвижные игры с элементами футбола | 1 |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | **10** |
| 11 | Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в баскетбол | 1 |
| 12 | Стойки игрока. Перемещения приставными шагами | 1 |
| 13 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 |
| 14 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |
| 15 | Передача мяча одной рукой от плеча | 1 |
| 16 | Броски мяча одной и двумя руками с места | 1 |
| 17 | Броски мяча в движении (ознакомление) | 1 |
| 18 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 19 | Комбинации: ловля — передача — ведение — бросок | 1 |

| № п/п | Тема занятия | Количество часов |
|---|---|---|
| 20 | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола | 1 |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **10** |
| 21 | Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в волейбол | 1 |
| 22 | Стойка игрока. Перемещения приставными шагами | 1 |
| 23 | Передача мяча сверху двумя руками на месте | 1 |
| 24 | Передача мяча над собой | 1 |
| 25 | Передача мяча во встречных колоннах | 1 |
| 26 | Передача мяча через сетку | 1 |
| 27 | Нижняя прямая подача с расстояния 3–6 метров | 1 |
| 28 | Прямой нападающий удар после подбрасывания (ознакомление) | 1 |
| 29 | Комбинации: приём — передача — удар | 1 |
| 30 | Учебная игра по упрощённым правилам | 1 |
| **Раздел 4. Подвижные игры и эстафеты** | | **4** |
| 31 | Подвижные игры с | 1 |

| № п/п | Тема занятия | Количество часов |
|---|---|---|
| | элементами футбола | |
| 32 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |
| 33 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 34 | Эстафеты с мячом. Подведение итогов года | 1 |
| **Итого** | | **34** |

## 6. Материально-техническое обеспечение

- Мячи футбольные (размер 3–4), баскетбольные (размер 3–5), волейбольные.
- Баскетбольные кольца (с сеткой), волейбольная сетка, малые футбольные ворота.
- Конусы, фишки, флажки для разметки.
- Свисток, секундомер.
- Гимнастические скамейки, обручи.
- Спортивная форма и обувь для обучающихся.

## 7. Учебно-методическое обеспечение

- Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных организаций.
- Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе.
- Методические пособия по подвижным и спортивным играм для начальной школы.
- Видеоматериалы с техникой выполнения элементов спортивных игр.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060873

Владелец Добычина Ольга Александровна

Действителен С 08.04.2026 по 08.04.2027