МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 71

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 71
Протокол № 1
от «26» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 71
_____ Т.А. Шиндина
Приказ № 91.0-од
от «27» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ШКОЛА МЯЧА»

Екатеринбург, 2026

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	9
3.	Учебно-тематический план	10
4.	Материально-техническое обеспечение программы	15
5.	Кадровое обеспечение программы	16
6.	Учебно-методическое обеспечение программы	17
7.	Список литературы	18
8.	Приложения	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» включает нормы и требования, определяющие содержание программы дополнительного образования, максимальный объем вне учебной нагрузки обучающихся, уровень подготовки обучающихся, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса.

Программа рассчитана на школьников 7- 12 лет и предполагает 1 год обучения по программе. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель работы секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Цель и задачи программы

Цель программы – содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить технике стоек и перемещений, передачам мяча, приему мяча, подачам, атакующему удару, блокированию;
- сформировать навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- научить выполнять нормативные требования по видам подготовки;
- дать знания об основах техники и тактики игры.

Развивающие:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- повышение уровня общей физической подготовленности.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям волейболом;
- укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения курса обучения:

Личностные результаты:

- сформировать понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- развить патриотическое чувство через занятия спортом и изучение истории спорта в России;
- развить потребность принятия норм здорового образа жизни, позитивного общения друг с другом.

Метапредметные результаты:

- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (соблюдение режима дня, выполнение утренней зарядки, участие в оздоровительных мероприятиях и т. д.);
- уметь планировать свое свободное время;
- развить навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты:

- владеть основными понятиями и правилами спортивных и подвижных игр;
- владеть основными фактами из истории развития баскетбола и волейбола в России;
- выполнять нормативы по ОФП.

Программа является блочной. Содержание курса обучения основного этапа распределяется по следующим блокам:

- блок «Вводное занятие», в рамках которого происходит знакомство с группой, с целями и задачами обучения как каждого обучения, так и по курсу в целом;
- блок «Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры», направленный на развитие опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты реакции, ловкости, скорости), изучается история развития физической культуры, спорта в РФ, техника безопасности на занятиях, тренировочных занятиях и соревнованиях;
- блок «Техника и тактика в командных играх с мячом», направленный на отработку шагов, бросков, скоростной техники, передачи мяча, формируются тактические индивидуальные действия в команде;
- блок «Игры и соревнования», в рамках которого предусмотрено посещение игр и соревнований профессиональных команд по командным игровым видам спорта, участие детей в соревнованиях районного и городского уровней;
- блок «Итоговый контроль», направленный на определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании каждого года обучения и всего курса обучения по программе;
- блок «Заключительное занятие», в рамках которого подводятся итоги за прошедший год обучения и/или за весь курс обучения. Рефлексия.

Условия реализации программы

Программа секции «Школа мяча» адресована детям 7 - 12 лет и рассчитана на 1 год обучения.

Состав обучающихся постоянный, возможно пополнение группы в течение учебного года. Количество обучающихся в группе – 15-18 человек.

Режим занятий**,** регламентируемый СанПиН, следующий:

Общий объем часов в год – 76 часов.

Количество занятий в неделю – 2;

Продолжительность занятий – 1 час.

Ведущие формы и методы работы

Организационной формой процесса обучения является групповое занятие.

Ведущие методы работы:

- тренировки по общей и специальной физической подготовке (занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- теоретические занятия в форме бесед, дискуссий, тестов;
- соревновательные игры и эстафеты;
- участия в соревнованиях.

Участие в соревнованиях является неотъемлемой частью учебного процесса.

С первого года обучения особое время уделяется общей физической и специальной физической подготовке. На протяжении года удельный вес физической и специальной подготовки меняется.

Формы организации процесса обучения:

1. Комбинированное занятие (объяснение, демонстрация информации в форме рассказа, опрос в форме беседы, диалога, выполнение практических заданий).

2. Практическое занятие (индивидуальная и групповая работа, выполнение практических упражнений, заданий).

3. Открытые занятия, участие в спортивных мероприятиях различного уровня.

Формы контроля
Определение результативности обучения

В учебном процессе используются как групповые, так и индивидуальные формы контроля освоения курса программы, определяющие уровень сформированности общих и специальных (штрафные броски; броски с дистанции, скоростная техника, передача мяча; подача мяча, прием, тактические индивидуальные действия в команде) физических качеств спортсмена. Виды, формы и методы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	**Содержание**	**Формы контроля**	**Методы контроля**
Вводный (входящий) (в начале учебного года)	Определение уровня физической подготовки, умений и навыков	Индивидуальный	Сдача нормативов
Текущий (в течение всего учебного года)	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	Индивидуальный Групповой	Беседа, опрос Наблюдение Учебные соревновательные игры Выполнение практических упражнений
Итоговый (аттестация) - *текущая аттестация* (конец 1-го полугодия)	Отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения	Индивидуальный Групповой	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке

– *итоговая аттестация* (конец всего курса обучения)	определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании всего курса обучения по программе		Участие в соревнованиях Наблюдение Опрос по пройденному теоретическому материалу Выполнение практических упражнений

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении текущей и итоговой аттестации через механизмы групповой и индивидуальной работы, которая проходит в виде опроса в форме теста по отдельным темам пройденного материала, контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке

Сроки проведения аттестации устанавливаются администрацией образовательного учреждения и фиксируются в его общем учебном плане: для текущей аттестации – это последняя учебная неделя 1-го полугодия; для промежуточной (итоговой – для последнего года обучения) – последняя учебная неделя 2-го полугодия. В процессе итогового контроля отслеживается усвоение знаний и динамика развития обучающихся по основным критериям.

Критериями оценки результатов освоения программы служат:

- осмысленность и свободное использование специальной терминологии;
- соответствие уровня подготовки программным требованиям;
- достижение поставленной задачи;
- уровень развития чувства коллективизма, ответственности, умения работать в команде;
- проявление лидерских качеств.

После освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы документ не выдается.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название блока	Количество часов по годам обучения
1.	Вводное занятие	2
2.	Общая физическая и специальная подготовка. Спортивные и подвижные игры	28
3.	Техника и тактика в командных играх с мячом	30
4.	Игры и соревнования	10
5.	Итоговый контроль	4
6.	Заключительное занятие	2
	ИТОГО:	**76**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел (тема)	Количество часов			Формы\методы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. «Вводное занятие»					
1.1	Вводное занятие	2	2	-	
Блок 2. «Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры»					
2.1.	ОФП (общая физическая подготовка)	6	2	4	Групповой, индивидуальный опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.2.	Эстафеты и игровые взаимодействия	6	1	5	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.3	Отличие спортивных игр от подвижных	2	1	1	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.4.	Подвижные игры	6	1	5	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
2.5.	Спортивные игры «волейбол», «пионербол», «баскетбол»	8	1	7	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
Блок 3. «Техника и тактика в командных играх с мячом»					
3.1	Подача мяча	6	-	6	Выполнение практических упражнений, наблюдение
3.2	Прием, передача мяча	6	-	6	Выполнение практических упражнений, наблюдение
3.3	Пас	6	1	5	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
3.4	Ведение, броски мяча	6	-	6	Выполнение практических упражнений, наблюдение
3.5	Защита, нападение	6	1	5	Групповой, индивидуальный опрос, выполнение практических упражнений, наблюдение
Блок 4. «Игры и соревнования»					
4.1.	Товарищеские встречи по пионерболу	4	-	4	Групповая работа, наблюдение
4.2.	Товарищеские встречи по баскетболу	4	-	4	Групповая работа, наблюдение
4.3.	Участие в соревнованиях различного уровня	2	-	*2*	Наблюдение
Блок 5. «Итоговый контроль»					
5.1.	Текущая аттестация	2	1	1	Опрос по пройденному теоретическому материалу, наблюдение, контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке

5.2.	Итоговая аттестация	2	-	2	Наблюдение, выполнение нормативов и практических упражнений
Блок 6. «Заключительное занятие»					
6.1.	Заключительное занятие	2	-	2	
	Итого:	**76**	**11**	**65**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Блок 1. Вводное занятие

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория: знакомство с группой. Цели и задачи обучения. Инструктаж по ТБ и ПБ. Правила поведения на занятии.

Блок 2. Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры

Тема 2.1. ОФП (общая физическая подготовка).

Теория: стойка баскетболиста, передвижение. Правила игры с мячом.

Практика: выполнение беговых и прыжковых упражнений, упражнения для мышц ног и таза, силовые упражнения, упражнения с мячами

Тема 2.2. Эстафеты и игровые взаимодействия.

Теория: правила игр, работа с партнером.

Практика: эстафеты и игровые взаимодействия с бегом на скорость, с мячами разной величины, обручами, кубиками, комбинированные, парами.

Тема 2.3. Отличие спортивных игр от подвижных.

Теория: что такое спортивные игры и их отличие от подвижных игр. Подвижные игры со спортивным инвентарем. Игровые упражнения.

Практика: разучивание и проигрывание подвижных игр «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Выбей водящего», «Метко в цель», «Салки с ведением», «Ведение мячей по кругу», «Мяч соседу», «Мяч капитану».

Тема 2.4. Подвижные игры.

Теория: правила подвижных игр.

Практика: подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве, подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей, игры на комплексное развитие координационных способностей.

Тема 2.5. Спортивные игры «Волейбол», «Пионербол», «Баскетбол».

Теория: возникновение и история игровых видов спорта в России и в мире.

Практика: выполнение практических упражнений по волейболу, пионерболу, баскетболу

Блок 3. Техника и тактика в командных играх с мячом

Тема 3.1. Подача.

Практика: имитация подачи без мяча в шаге, нижняя, боковая, верхняя подачи. Подача по зонам.

Тема 3.2. Прием, передача мяча.

Практика: ловля мяча, верхний, нижний прием, индивидуальная работа с мячом, работа в паре на месте и в передвижении.

Тема 3.3. Пас.

Теория: взаимодействие игроков в команде

Практика: передача мяча в парах, в тройках на месте и в передвижении. Подвижные игры: «10 передач», «Гонка мячей» по кругу и в колонне, «Защита укрепления», «Мяч капитану».

Тема 3.4. Ведение, броски мяча.

Практика: ведение баскетбольных мячей по прямой, по кругу, змейкой, со сменой рук, броскимяча в кольцо с места и в движении, броски через сетку.

Тема 3.5. Защита и нападение.

Теория: понятия – личная и зонная защита, блокирование.

Практика: упражнения техники нападения- действия без мяча, с мячом, упражнения техники защиты- действия без мяча, с мячом, прием мяча, блокирование мяча.

Блок 4. Игры и соревнования

Тема 4.1. Товарищеские встречи по пионерболу.

Практика: игра в пионербол среди обучающихся группы.

Тема 4.2. Товарищеские встречи по баскетболу.

Практика: игра в баскетбол среди обучающихся группы.

Тема 4.1. Участие в соревнованиях различного уровня.

Практика: участие в соревнованиях районного и городского уровней.

Блок 5. Итоговый контроль

Тема 5.1. Текущая аттестация.

Теория: опрос в форме теста по пройденному материалу.

Практика: открытое занятие, сдача нормативов, контрольные замеры.

Тема 5.2. Итоговая аттестация.

Практика: сдача нормативов, контрольные замеры.

Блок 6. Заключительное занятие

Тема 6.1. Заключительное занятие

Практика: подведение итогов за прошедший год обучения. Рефлексия.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Помещение для занятий: спортивный зал.

№	Оборудование	Количество /шт
1.	Сетка волейбольная	2
2.	Гимнастическая стенка	6
3.	Гимнастические скамейки	4
4.	Гимнастические маты	4
5.	Скакалки	30
6.	Мячи набивные	5
7.	Мячи теннисные	10
8.	Мячи баскетбольные	20
9.	Мячи волейбольные	20
10.	Рулетка	2
11.	Конус	20
12.	Обручи	15
13.	Кубики	20

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Количество педагогов, ведущих занятие - 1.

2. Требования к компетенции педагога:

− педагогическое образование;

− профильная подготовка (владение знаниями, умениями, навыками, соответствующими профилю программы);

− владение знаниями по основам психологии детей и подростков;

− владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ)

− владение знаниями по ТБ и ПБ.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

	Учебные пособия
1.	Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 - 189 с
2.	Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г. – 154с.
3.	Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
4.	Magma-Team.ru Методика тактической подготовки волейболистов
5.	Видео-уроки по волейболу (сайт физическая культура для учителей) http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/
	Методическая продукция
1.	Таблицы контроля уровня освоения программы: оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке; контрольно-переводные нормативы
2.	Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование
3.	Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям
4.	*Дидактические материалы*
5.	Таблица нормативов по физической подготовке спортсмена
6.	Таблица «Правила травмобезопасности»
	Таблица «Правила оказания первой помощи»
1.	Таблицы контроля уровня освоения программы: оценка уровня соответствия нормативам по общей и специальной физической подготовке; контрольно-переводные нормативы
2.	Перечень тренингов на взаимодействие и командообразование
3.	Перечень тренингов по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.-89 с.

2. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.– 159 с.

3. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.-254 с.

4. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.–89 с.

5. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.-157 с.

6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.-198 с.

7. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.-214 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Общая и специальная физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры. Перечень необходимых упражнений и игр

1. *Гимнастические упражнения:*

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении;
- упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы;
- упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны.

2. *Упражнения для мышц ног и таза:*

- упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег;
- упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки;
- упражнения на скамейках;
- упражнения со скакалкой, прыжки в высоту с прямого разбега или по дуге; прыжки на баскетбольный щит, прыжки на волейбольную сетку (имитация блока); прыжки через скамейки.

3. *Акробатические упражнения:*

- группировки в приседе, сидя и лежа на спине;
- перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад);
- перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях;
- перекаты вперед и назад прогнувшись;

4. *Легкоатлетические упражнения:*

- бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м.;
- низкий старт и стартовый разбег до 60 м.;
- повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м.;
- бег с низкого старта 60 м, 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;
- бег в чередовании с ходьбой до 400 м.;
- бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки;
- бег или кросс от 500 м до1000 м.

5. *Упражнения для развития скорости*:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами;
- стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом;
- бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком

вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 1 до 4 кг);

- бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала;
- бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

6. *Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:*

- одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца);
- выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг);
- спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 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 и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое;
- прыжки по ступенькам с максимальной скоростью;
- разнообразные прыжки со скакалкой;
- прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами;
- впрыгивание 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;
- ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3Х10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой;
- приседания в максимально быстром темпе (сериями 2Х10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2Х10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м);

7. *Подвижные игры:*

- «Гонка мячей»;
- «Салки»;
- «Невод»;
- «Метко в цель»;
- «Подвижная цель»;
- «Эстафета с бегом»;
- «Эстафета с прыжками»;
- «Мяч среднему»;
- «Мяч капитану»;
- «Перестрелка»;
- «Зущита укрепления»;
- «Вызывай смену»;
- «Эстафета баскетболистов»;
- «Эстафета с прыжками чехардой»;
- «Встречная эстафета с мячом»;
- «Ловцы»;

- «Борьба за мяч»;
- «Мяч ловцу»;
- «Катающаяся мишень».

8. *Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега:*

- «Салки»;
- «Пятнашки»;
- «Третий лишний»;
- «Перемена мест»;
- «Охота на лис»;
- «Убегай – догоняй»;
- «Салки по месяцам»;
- «Краденое знамя».

9. *Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве:*

- «Скакалка- подсекалка»;
- «Успей пробежать»;
- «Волк ворву»;
- «Поймай лягушку»;
- «Зайцы в огороде»;
- «Чехарда»;
- «Перемена мест»;
- «Кенгуру»;
- «Воробушки»;
- «Козы и волки»;
- «Кошки, мышки»;
- «Кто выше прыгнет»;
- «Удочка».

10. *Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей:*

- «Передай мяч»;
- «Охотники и утки»;
- «Мяч капитану»;
- «Салки с мячом»;
- «Поймай мяч»;
- «Охота на оленей»;
- «Защити город»;
- «Охотники на дичь»;
- «Тигр, отними мяч»;
- «Перестрелка»;
- «Не давай мяч водящему»;
- «Лови - не лови»;
- «Метко в цель»;
- «Передал - садись»;
- «Старт за мячом».

11. *Игры на комплексное развитие координационных способностей*:

- «Лови - не лови»;
- «Школа мяча»;
- «Мяч в центр»;
- «С двумя мячами навстречу»;
- «Перестрелка»;
- «Охотники и утки»;
- «Борьба за мяч»;
- «Подвижная цель»;
- «Ловкие и меткие»;
- «Дальние броски»;

- «Мяч капитану»;
- «Ведение мячей по кругу»;
- «Салки с ведением»;
- «Кто дальше бросит»;
- «Гонка мячей»;
- «Салки»;
- «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».

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 71

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ СОШ №71
_____Т.А. Шиндина
приказ № 96.2-од
от «28» августа 2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ШКОЛА МЯЧА»

Екатеринбург, 2025