

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени
Героя Советского Союза И.М.Пенькова
с. Марьевка муниципального района Пестравский Самарской области

Проверено

Зам. директора по УВР

_____/ Мешалкина И.С.

«29» августа 2025 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с.Марьевка

_____/ Внуков В.В.

Приказ № 77

от «29» августа 2025 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

Предмет (курс) **« Спортивный клуб по интересам »** **Класс** **1-4**
(реализуется за счёт 3 класса)

Количество часов по учебному плану: 1 час в неделю (34 часа в год)

Автор программы: Мешалкина И.С.

Рассмотрена

на заседании МО учителей начальных классов

Протокол № 1 от 29 августа 2025 г.

Председатель МО _____/Бородина Е.А./

Марьевка 2025г

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты

- Личностные результаты формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья

(рост, масса тела и др.), показатели развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по волейболу.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе		ЭОР
			Теория	Практика	
I.	Основы знаний	2			
	Понятие о технике и тактике игры. Правила игры в волейбол.	1	1		https://begemot.ai/projects/383289-texnika-i-taktika-igry-v-pionerbol
	Предупреждение травматизма. Правила соревнований.	1	1		https://fk12.ru/osnovnye-pravila-pionerbola.html
II.	Специальная физическая подготовка	5		5	https://rusvolley.ru/volleyblog/razminka-pered-igroi-v-voleibol/
III.	Технико-тактические приемы	27		27	
	Подача мяча	3		3	http://surl.li/gtjspo
	Передачи	3		3	https://infourok.ru/elementi-pionerbola-lovlya-i-peredacha-myacha-rozigrish-myacha-na-tripasa-533620.html
	Нападающий бросок	4		4	http://surl.li/qngdbg
	Блокирование	2		2	http://surl.li/qngdbg
	Комбинированные упражнения	5		5	https://ballplay.narod.ru/kom

					bihirovahhie yprachhehii.ht m
	Учебно-тренировочные игры	3		3	
	Подвижные игры	7		7	https://skysma rt.ru/articles/u seful/podvizhn ye-igry-dlya- detej
	Итого:	34	2	32	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний :

- понятие о технике и тактике игры, предупреждении травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития навыков быстрой ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе.

Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передач мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унести».

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного надальностью в парах, над собой, в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. Сместа, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: сместа, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающими блокирующим. Блоки одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Техничко-тактические приемы

1. Подача мяча:

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи:

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи сместа и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения:

- подача—прием;
- подача—прием—передача;

- передача–нападающийбросок;
- нападающийбросок–блок.

6. Учебно-тренировочныеигры:

- отработканавыковвзаимодействияигроковнаплощадке;
- отработкаииндивидуальныхдействийигроков;
- отработкагрупповыхдействийигроков(страховкаигрока,слабопринимающего подачу).

7. Подвижныеигры

- изучениеподвижныхигр.

Накаждомзанятииосуществляетсяобщаяфизическаяподготовкаучащихся,направленнаянаразвитиеосновныхдвигательныхкачествикоординационныхспособностейобучающихся.

Литература:

- Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2003.
- Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
- Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2008.
- Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград 2007.
- Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. Ростов- на- Дону 2006.
- Внеурочная деятельность учащихся. Пионербол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2012 г.