

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.

«30» августа 2024 г.

**Утверждаю**

Директор ГБОУ СОШ с.Марьевка

\_\_\_\_\_ / Внуков В.В.

Приказ № 87/6

«30» августа 2024 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 2024 г.

Председатель МО \_\_\_\_\_ /Бородина Е.А./

Марьевка 2024г

## **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, умение 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.), показателями 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 пионерболом.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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

					<a href="http://bihirovahhie.yprachhehii.htm">bihirovahhie yprachhehii.ht m</a>
	Учебно-тренировочные игры	3		3	
	Подвижные игры	7		7	<a href="https://skysmart.ru/articles/useful/podvizhnye-igry-dlya-detej">https://skysma rt.ru/articles/u seful/podvizhn ye-igry-dlya- detej</a>
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	

### 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, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

#### II. Специальная физическая подготовка

*Упражнения для развития навыков быстрой ответных действий.* Посигналу 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, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

**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 на дальность в парах, над собой, в стенку.

**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. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок 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 с места 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 – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

#### **6. Учебно-тренировочные игры:**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

#### **7. Подвижные игры**

- изучение подвижных игр.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

#### **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.