

Рассмотрено  
На педагогическом совете  
«17» 08 2025 г.  
Пр. № 1

Согласовано  
Зам. директора по ВР МОУ  
«СОШ им. Г. И. Марчука р. п.  
Духовницкое»  
Ольховатская Ю. В.  
«17» 08 2025 г.

Утверждено  
Директор МОУ «СОШ им. Г. И.  
Марчука р. п. Духовницкое»  
Фролова Т. А.  
«17» 08 2025 г.  
Приказ № 124



***Рабочая программа по внеурочной деятельности  
спортивного кружка «Юный волейболист»  
для обучающихся 3-4 классов***

***педагога***

***высшей квалификационной категории***

***Немцовой Галины Александровны***

## **Предполагаемые результаты:**

- -укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- -развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- -приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- -воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- -воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- - воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение

В основу структуры вариативной части рабочей программы для кружка «Юный атлет», положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

**Содержание программы** включает в себя:

**-Подвижные игры.** Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

**-Лёгкоатлетические упражнения.** Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

**В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:**

- **Знания о физической культуре.** Групповые и игровые формы работы.
- Ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.
- Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища,

развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие кружка «Юный волейболист» является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

### **Список литературы**

1. Учебник по физкультуре 1-4 класс автор В.И. Зданевич 2020 г.
2. Журнал «Физкультура в школе»
3. Учебник «Физкультура в школе» 3, 4 класс автор П.А. Матвеев 2020 г

Календарно- тематическое планирование 3 класс

№	Тема занятия	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Подвижная игра «Метко в цель»1	6.09
2.	Подвижная игра «Мяч среднему»1	13.09
3.	Подвижная игра «Передача мяча»1	20.09
4.	Подвижная игра «Гонки мячей по кругу»1	27.09
5.	Подвижная игра «Попади в мяч»1	4.10
6.	Подвижная игра «Подвижная цель»1	11.10
7.	Подвижная игра «Эстафеты с мячами»1	18.10
8.	Подвижная игра «Кто дальше бросит?»1	25.10
9.	Подвижные игра «Мяч соседу»1	8.11
10.	Подвижная игра «Вызов номеров»1	15.11
11.	Правила игры в пионербол.1	22.11
12.	Передача мяча в парах. Пионербол1	18.11
13.	Бросок и ловля мяча. Пионербол1	29.11
14.	Бросок мяча от головы. Пионербол1	6.12
15.	Бросок мяча от плеча. Пионербол1	13.12
16.	Подача мяча. Пионербол1	20.12
17.	Правила игры в футбол. Передача мяча внутренней стороной стопы1	27.12
18.	Техника передвижения в футболе.1	13.01
19.	Передача мяча внутренней и внешней стороной стопы1	20.01
20.	Передача мяча в парах. 1	27.02
21.	Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещение 1	3.02
22.	Передача мяча от плеча.1	10.02
23.	Передача мяча от головы.1	17.02
24.	Ведение мяча правой рукой1	24.02
25.	Виды гимнастики. Группировка и перекаты1	3.03
26.	Перекаты вперед, назад1	10.03
27.	Кувырок вперед в группировке1	17.03
28.	Кувырок назад в группировке1	24.03
29.	История лёгкой атлетики. Виды лёгкой атлетики1	31.03
30.	Прыжки в длину с разбега1	7.04
31.	Прыжки в длину с разбега1	14.04
32.	Бег 30 м, метание мяча в цель1	21.04
33	Бег 1000 м1	28.04
34	Бег 60 м	5.05
	Челночный бег 3+10	12.05
	Полоса препятствий	19.05

Календарно- тематическое планирование 4 класс

№	Тема занятия	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Подвижная игра «Борьба за мяч»	7.09
2.	Подвижная игра «Метко в цель»	14.09
3.	Подвижная игра «Салки с прыжками»	21.09
4.	Подвижная игра «Гонки мячей по кругу»	28.09
5.	Подвижная игра «Попади в мяч»	5.10
6.	Подвижная игра «Подвижная цель»	12.10
7.	Подвижная игра «Эстафеты с мячами»	19.10
8.	Подвижная игра «Третий лишний»	26.10
9.	Подвижные игра «Мяч соседу»	2.11
10.	Правила игры в футбол. Стойки и перемещения	9.11
11.	Стойки и перемещения в футболе.	16.11
12.	Техника перемещение в футболе. Удар ногой по мячу	23.11
13.	Удар ногой по мячу	30.11
.	Бросок мяча от головы. Пионербол	7.12
15.	Бросок мяча от плеча. Пионербол	14.12
16.	Подача мяча. Пионербол	21.12
17.	Правила игры в футбол. Передача мяча внутренней стороной стопы	28.12
18.	Техника передвижения в футболе.	11.01
19.	Передача мяча внутренней и внешней стороной стопы	18.01
20.	Передача мяча в парах.	25.01
21..	Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещение	1.02
22.	Передача мяча от плеча.	8.02
23.	Передача мяча от головы.	15.02
24.	Ведение мяча правой рукой	22.02
25.	Виды гимнастики. Группировка и перекаты	1.03
26.	Перекаты вперед, назад	8.03
27.	Кувырок вперед в группировке	15.03
28.	Кувырок назад в группировке	21.03
29.	История лёгкой атлетики. Виды лёгкой атлетики	28.03
30.	Прыжки в длину с разбега	5.04
31.	Прыжки в длину с разбега	12.04
32.	Бег 30 м, метание мяча в цель	19.05
33	Бег 1000 м	3.05
34.	Преодоление полосу препятствий	10.05
35	Подвижные игры	17.05