

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.



2025 г.

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

*педагога*

*высшей квалификационной категории*

*Немцовой Галины Александровны*

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО КРУЖКА «Юный волейболист»**

## **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 ориентаций 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 игры «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 игры «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