

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
министерство образования Самарской области
Северное управление
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области средняя общеобразовательная школа № 1 п.г.т.Суходол
муниципального района Сергиевский Самарской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Котельникова О.В.

«30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР

Котельникова О.В.

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Соломонова Т.В.

№161/2-од

от «30» августа 2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб»

для обучающихся 1-4 классов

Разработчики:
учителя физической культуры

СУХОДОЛ, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивного направления «Легкая атлетика», «Волейбол» разработана на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 28.08.2023 № 442;
- Письмо МОиН РФ №03-296 от 12.05.2011 г «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ № 1 п.г.т. Суходол;
- Устав ГБОУ СОШ № 1 п.г.т. Суходол;
- «Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации», утвержденное приказом директора № 129/3 от 30.08.2023 г.;
- «Положение об организации внеурочной деятельности», утвержденное приказом директора № 69/5 от 18.04.2022 г.

Программа по обучению детей и подростков игре волейбол является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования; – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся должны: **знать:**

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

правила безопасного поведения во время занятий по волейболу;

название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований по волейболу;

жесты волейбольного судьи;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

уметь

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по волейболу;

выполнять технические приемы и тактические действия;

контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по волейболу; играть в волейбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты волейбольного судьи;

проводить судейство по волейболу.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

Содержание учебного предмета.

Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка

Теория. Краткий обзор развития волейбола. И.Т.Б.

Раздел 2. Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

Стойка игрока. О.Ф.П в зале

Стойки игрока. Бег приставным шагом

Стойки и передвижения

Сочетание способов передвижений. Техника поворотов и остановки

Техника поворотов

Передачи мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу.

Техника прямого нападающего удара.

Техника подачи мяча разными способами.

Передача мяча в парах.

Техника и тактика нападения.

Передача в тройках.

Учебная игра.

Бег 1000м.

Строевые упражнения.

Передачи мяча в движении с изменением скорости передвижения.

Передачи мяча у стены.

Передачи одной рукой у стены.

Передачи в движении после приёма мяча.

Передачи мяча в движении в тройках.

Подачи мяча разными способами на точность.

Раздел 3. Специальная физическая и тактическая подготовка.

Нападение через 3 игрока.

Разучивание нападения «тройкой».

Закрепления техники передач в парах, нападение «тройкой».

Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке.

Учет по технической подготовке

Прием нормативов по технической и специальной подготовке

Упражнения для развития силы ног и рук. Правила игры, судейские жесты.

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	ОЭР
1	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ секции.	1		
2	Высокий старт. Бег с ускорением	1		
3	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1		
4	Техника эстафетного бега.	1		
5	Прыжки в длину с места	1		
6	Метание малого мяча на дальность	1		
7	Метание мяча в цель	1		
8	Круговая тренировка	1		
9	Развитие выносливости.	1		
10	Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий	1		
11	Броски набивного мяча на дальность.	1		
12	Бег по пересеченной местности.	1		
13	Круговая тренировка	1		
14	Подвижные игры и эстафеты	1		
15	Развитие выносливости. Равномерный бег	1		
16	Развитие выносливости. Бег 1000м	1		
17	Развитие выносливости. Равномерный бег	1		
18	Развитие выносливости. Равномерный бег	1		
19	Развитие выносливости. Равномерный бег	1		
20	Развитие выносливости. Бег 1000м на результат.	1		
21	Развитие скоростных способностей.	1		
22	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
23	Развитие быстроты и ловкости.	1		

24	Силовая подготовка	1		
25	Тестирование	1		
26	Подвижные игры и эстафеты	1		
27	Развитие силы и прыгучести	1		
28	Повторный бег 3x30 м.	1		
29	Круговая тренировка	1		
30	Метания	1		
31	Равномерный бег 1000-1200м	1		
32	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.	1		
33	Бег по повороту (виражу)	1		
34	Подвижные игры и эстафеты	1		
	Итого	34		

4 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	Электронно цифровые образовательные ресурсы
1	Техника безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
2	Теоретическая подготовка. Гигиена. Передача мяча над собой и во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		
3	ОФП Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1		
4-8	Основные приемы игры. Передача мяча сверху двумя руками.	5		
9-13	Основные приемы игры. Прием мяча снизу, над собой.	5		
14-15	Основные приемы игры. Поддачи мяча разными способами. Приём поддачи..	2		
16	Совершенствование	1		

	психомоторных способностей и навыков игры.			
17-18	Совершенствование координационных способностей.	2		
19-20	Совершенствование выносливости.	2		
21	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
22	Приём мяча, отражённого сеткой. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	1		
23-33	Обучение технике прямого нападающего удара. Работа над ошибками. Совершенствование тактики освоенных игровых действий Тренировочная игра.	11		
34	Итоговое занятие.	1		