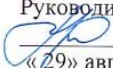
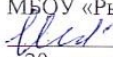
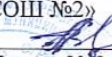


Рассмотрено и принято на
заседании ШМО учителей
ФК и ОБЖ
МБОУ «Рыбно-
Слободская СОШ №2»
Руководитель ШМО
 Д.Н. Гайниев
«29» августа 2025 г.

Согласовано
Заместитель директора по ВР
МБОУ «Рыбно-Слободская СОШ №2»
 А.М. Шигапова
«29» августа 2025 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Рыбно-Слободская
СОШ №2»
 Л.Н. Захарова
Приказ № 341 от «29 » августа 2025 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
по физической культуре «Подвижные игры»

4А класс
Гайниев Динар Наилевич
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

2025-2026г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по физической культуре «Подвижные игры» для 4А класса предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 4–6 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Разработана на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Рыбно-Слободская СОШ №2.

Программа учебного курса по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Подвижные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих задач:

- ☐ повышение уровня физической подготовленности;
- ☐ воспитание личностных качеств;
- ☐ освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Место курса в учебном плане МБОУ Рыбно-Слободская СОШ №2

Программа по учебному курсу физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для учащихся 4-х классов. Продолжительность занятия соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут, 1 раз в неделю (34 часа в год).

В программе самостоятельно распределены часы внутри каждого раздела на изучение тем в соответствии со сложностью изучаемого материала, представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, а также контрольные испытания необходимые для мониторинга уровня усвоения программного материала.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Формы проведения занятий и виды деятельности.

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы учебного курса по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- ☐ личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- ☐ метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Содержание.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств:

- ☐ упражнения для развития силы и скоростных качеств;
- ☐ упражнения для развития выносливости;
- ☐ упражнения для развития ловкости;
- ☐ упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка.

Средствами специальной физической подготовки являются упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых волейболисту:

- ☐ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча;
- ☐ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- ☐ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара;
- ☐ упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования.

Техническая подготовка.

Действия без мяча:

Стойки волейболиста.

Ходьба и бег, перемещаясь лицом.

Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд.

Остановка шагом.

Сочетание способов перемещений.

Сочетание способов перемещений и стоек.

Действия с мячом:

Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вперёд-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки.

Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.

Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям.

Передача мяча с наброса партнёра.

Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.

Передача мяча сверху в стену.

Отбивание мяча снизу с наброса партнёра.
 Подбивание мяча снизу над собой.
 Поддача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища
 Поддача мяча в стену (расстояние 3-4 м)
 Поддача через сетку с близкого расстояния.
 Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

Тактическая подготовка

Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.
 Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)
 Выбор места при приёме поддачи.
 Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год

№ п.п.	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Фактически
Техническая подготовка			
1	Действия без мяча: Стойки волейболиста.		
2	Ходьба и бег, перемещаясь лицом.		
3	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд.		
4	Остановка шагом.		
5	Сочетание способов перемещений.		
6	Сочетание способов перемещений и стоек.		
7	Контрольные испытания		
8	Действия с мячом: Передачи мяча сверху двумя руками. Пионербол.		
9	Передача мяча сверху броском над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Пионербол.		
10	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Пионербол.		
11	Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Пионербол.		
12	Передача мяча с наброса партнёра. Пионербол.		
13	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте.		
14	Передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений лицом, боком и остановки. Пионербол.		
15	Передача мяча сверху в стену. Пионербол.		
16	Контрольные испытания		
17	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. Пионербол.		
18	Подбивание мяча снизу над собой. Пионербол.		
19	Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Пионербол.		
20	Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м) Пионербол.		
21	Подача через сетку с близкого расстояния. Пионербол.		
22	Контрольные испытания		
23	Чередование изученных технических приёмов и их		

	способов в различных сочетаниях. Пионербол.		
Тактическая подготовка			
24	Выбор места для выполнения верхней передачи. Пионербол.		
25	Выбор места для выполнения нижней передачи. Пионербол.		
26	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Пионербол.		
27	Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Пионербол.		
28	Выбор места при приёме подачи. Пионербол.		
29	Выбор места при приёме после атаки. Пионербол.		
30	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Пионербол.		
31	Контрольные испытания		
32	Соревнования		
33	Соревнования		
34	Промежуточная аттестация, дифференцированный зачёт		

Контрольные испытания 4-6 классы

№ п.п.	Виды испытаний	Классы								
		4			5			6		
		Уровень								
		н	с	в	н	с	в	н	с	в
Физическая подготовка (девочки)										
1	Бег 30 м (6 х 5 м), с	14,0	13,8	13,6	13,1	12,9	12,7	12,4	12,2	12,0
2	Бег на 2000 м, мин, с	13,00	12,10	10,40	12,10	11,40	10,00	12,10	11,40	10,00
3	Прыжок в длину с места, см	135	145	165	150	160	180	150	160	180
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	30	32	34	34	36	38	36	38	40
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	4,2	4,4	4,6	4,6	4,8	5,0	5,6	5,8	6,0
Физическая подготовка (мальчики)										
1	Бег 30 м (6 х 5 м), с	11,8	11,5	11,3	11,3	11,0	10,8	10,8	10,6	10,5
2	Бег на 2000 м, мин, с	11,10	10,20	9,20	10,00	9,40	8,10	10,00	9,40	8,10
3	Бег на 3000 м, мин, с									
4	Прыжок в длину с места, см	150	160	180	170	190	215	170	190	215
5	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	38	42	45	40	45	50	42	48	55
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	5,0	5,2	5,4	5,8	6,0	6,2	6,2	6,8	7,5
Техническая подготовка (девочки)										

1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	2	3	4	3	4	4	3	4	5
2	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	3	5	7	5	8	10	7	10	15
3	Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)		1	2	1	2	3	1	2	4
4	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)		1	2	1	2	3	2	3	4
5	Нападающие удары прямой и с переводом из зоны 4 со второй передачи (из 10 раз)					1	2	1	2	3
6	Одиночное блокирование прямого удара (из 10 раз)								1	2
7	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	1	2	3	3	4	5	4	5	6
Техническая подготовка (мальчики)										
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	3	4	4	3	4	5	4	5	6
2	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	5	8	10	7	10	15	12	15	20
3	Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2 (из 10 раз)		1	2	1	2	3	1	2	4
4	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)	1	2	3	2	3	4	3	4	5
5	Нападающие удары прямой и с переводом из зоны 4 со второй передачи (из 10 раз)		1	2	1	2	3	2	4	5
6	Одиночное блокирование прямого удара (из 10 раз)					1	2	2	3	4
7	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	3	4	5	4	5	6	5	6	7
Тактическая подготовка (девочки)										
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в								1	2

	соответствии с сигналом (из 10 раз)									
2	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет (из 10 раз)								1	2
3	Защитные действия (блокирование/ отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны (из 10 раз)								1	2
Тактическая подготовка (мальчики)										
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом (из 10 раз)								1	2
2	Нападающий удар или «обман» в зависимости от того, поставлен блок или нет (из 10 раз)								1	2
3	Защитные действия (блокирование/ отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны (из 10 раз)								1	2

Информационно-методическое обеспечение.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам);
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.;
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005. - 112с.;
4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
5. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

