

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №14  
с углубленным изучением отдельных предметов»

Приложение к ООП ООО

Приказ от 01.09.2022 № 140-ОД

Рабочая программа  
Курса внеурочной деятельности  
«Пионербол»  
3-4 классы  
на 2022-2023 учебный год

Составитель:

Хапочкина О.В.

Учитель:

Хапочкина О.В.

Полысаево 2022

## **Пояснительная записка к программе по внеурочной деятельности. Кружок «Игра в пионербол»**

Пионербол (по правилам волейбола)- мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в **волейбол**.

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатический и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Программа по предмету «Игра в пионербол» для 3-4го класса начальной школы общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью программы по физической культуре для 1-11 классов под общей редакцией В.И.Ляха в утверждённой министерством образования и науки (2007 год), в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа рассчитана на 34 урока в году (1 раз в неделю).

## **Универсальные учебные действия.**

### **3-4 класс.**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Игра в пионербол» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Игра в пионербол» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах

взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Игра в пионербол» являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать

требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание программы по обучению пионерболу

### Цели программы:

- 1) обеспечение прав и возможностей учащихся начальных классов на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;
- 2) создание условий для занятий пионерболом по месту учебы;
- 3) проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ;

### Задачи программы:

- приобретение учащимися общеобразовательной школы знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека; укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
  - развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
  - освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.);
  - освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
  - привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

## **Программа состоит из семи разделов:**

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе **«Основы знаний о физической культуре и спорте»** представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел **«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом»** знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.



Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

В разделе «**Медицинский контроль**» медицинским учреждением представлен материал для осуществления контроля за здоровьем учащихся.

Раздел «**Мониторинг**» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения пионерболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

### Календарно-тематическое планирование по пионерболу

№ занятия	Содержание учебного материала	Количество часов	дата
1	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1	
2-5	Комплекс ОРУ№1(с мячами) . Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	4	
6-7	Комплекс ОРУ№2 (Смячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой.  Пионербол	2	
8-10	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	3	
11-14	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд.  Виды подач. Пионербол.	4	
15-16	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5  Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2	
17	Турнир по пионерболу	1	
18-19	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки.  Пионербол. Игра «Мяч вверх»	2	
20-21	Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием.  Игра «Собачки»	2	
22-23	Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол.  Игра «Вышибалы» Тестирование.	2	
24-25	Комплекс №8(с набивными мячами)  Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	2	
26-27	Комплекс ОРУ№9 (с утяжелителями).  Прыжковые упражнения. Пионербол.	2	
28-29	Комплекс ОРУ №10(со скакалками. эстафеты с мячом. Пионербол	2	

30-32	Комплекс ОРУ310.Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол.	2	
33	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	1	
34	Турнир по пионерболу.	1	
	Всего	34	

### **Ожидаемые результаты проекта:**

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психо-эмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.