

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №9» муниципального образования  
городской округ Симферополь Республики Крым**

**«Согласовано»**

Заместитель  
директора

---

/Коротчикова Н.Н./

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ  
«Гимназия №9»  
г. Симферополь

---

/Т.В. Иванова/

Приказ №460  
от 30.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

**ПИОНЕРБОЛ**

возрастная группа: 3, 4 классы

Составитель:

Бабакина С.В.

учитель физкультуры

2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 с изменениями и дополнениями от: 26.11.2019 г., 22.09.2011 г., 18.12.2012 г., 29.12.2014г., 18.05.2015 г., 31.12.2015 г., 11.12.2020 г.), примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы – М. Просвещение, 2016г, с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №9» г. Симферополь.

**Основная цель курса внеурочной деятельности:** воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой, привития основ здорового образа жизни, развитие духовных и физических качеств личности.

**Основные задачи внеурочной работы по физическому воспитанию:** содействовать укреплению здоровья, физически разносторонне развивать учащихся, воспитывать у детей определенные организационные навыки, прививать у учащихся потребность систематически заниматься физической культурой и спортом.

### **Результаты освоения курса:**

Игра в пионербол способствует всестороннему физическому развитию учащихся, совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, является подготовительным этапом в обучении игры в волейбол.

Программа «Пионербол» направлена на:

- формирование у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности;
- повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- формирование волевых качеств, как основы получения образования;
- снижение последствий умственной нагрузки;

### **Планируемые результаты освоения учебной дисциплины.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами,

применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Личностные универсальные учебные действия:**

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
- формировать первичные навыки судейства;
- планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

-задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

### **Содержание программы**

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

#### I. Основы знаний :

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

#### II. Специальная физическая подготовка:

*Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, передачи мяча. Подвижные игры.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.* Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

*Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.* Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения.

#### III. Техничко-тактические приемы.

##### *1. Подача мяча:*

- техника выполнения подачи; прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

##### *2. Передачи:*

- передачи внутри команды; передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

##### *3. Учебно-тренировочные игры:*

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей Программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**Модуль рабочей программы воспитания «Внеурочная деятельность»**

Реализация воспитательного потенциала занятий внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления предполагает следующее:

– побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- проведение спортивных и спортивно-развлекательных мероприятий (конкурс рисунков, спортивные соревнования, турниры, эстафеты и т.д.), формирующих устойчивый интерес к занятиям спортом;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (мультимедийные презентации, фильмы, обучающие сайты, и др.);

- применение на занятиях интерактивных форм работы учащихся: квесты, соревнования, которые дают учащимся возможность приобрести соревновательный опыт; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад;

- включение игровых форм обучения, которые помогают поддержать мотивацию детей к обретению двигательных умений и навыков, налаживанию позитивных межличностных отношений в коллективе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха).

№ п\п	Раздел, тема	Количество часов			Основные виды учебной деятельности
		всего	теория	практика	
1.	История развития спортивных игр, инструктаж по ТБ	2	2		Приобретение необходимых теоретических знаний, определение и формирование цели деятельности с помощью учителя
2.	Правила игры	3	3		Учиться работать по определенному алгоритму
3.	Общая физическая подготовка	10	2	8	Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию
4.	Специальная физическая подготовка	6	2	4	Повышение специальной подготовки, приобретение необходимых теоретических и практических знаний
5.	Технико-тактическая подготовка	8	3	5	Овладение основными приемами техники и тактики игры
6.	Обучающие игры	5	-	5	Подвижные игры с мячом, соревнования
итого		34	12	22	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	3 класс		4 класс		ТЕМЫ	Кол-во часов
	по плану	по факту	по плану	по факту		
1	01.09		02.09		Основные положения правил игры в пионербол. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	08.09		09.09		Перемещение по площадке. Переход. Работа с мячом.	1
3	15.09		16.09		Перемещение игрока на поле. Работа с мячом в парах-тройках.	1
4	22.09		23.09		Действия игрока после приема мяча. Работа с мячом.	1
5	29.09		30.09		Силовые упражнения. Работа с мячом.	1
6	06.10		07.10		Работа с мячом в парах-тройках.	1
7	13.10		14.10		Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	1
8	20.10		21.10		Передача мяча через сетку с места.	1
9	27.10		28.10		Передача мяча через сетку с места. Перемещение под сеткой.	1
10	10.11		11.11		Передача мяча через сетку с продвижением.	1
11	17.11		18.11		Передача мяча через сетку с продвижением. Эстафеты.	1
12	24.11		25.11		Броски мяча из-за головы и от плеча.	1
13	01.12		02.12		Подача мяча. Виды подач.	1
14	08.12		09.12		Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	1
15	15.12		16.12		Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте и после перемещения.	1
16	22.12		23.12		Приём подачи, передача к сетке.	1
17	29.12		30.12		Подача мяча. Приём подачи, передача к сетке.	1
18	12.01		13.01		Подача мяча по зонам. Приём подачи.	1
19	19.01		20.01		Игра по упрощённым правилам.	1
20	26.01		27.01		Приём подачи, передача к сетке.	1
21	02.02		03.02		Подача мяча, передача через сетку на точность.	1

22	09.02		10.02		Подача мяча, передача через сетку на точность.	1
23	16.02		17.02		Учебная игра по упрощенным правилам.	1
24	02.03		03.03		Работа с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
25	09.03		10.03		Подача мяча.	1
26	16.03		17.03		Игра по упрощённым правилам.	1
27	30.03		31.03		Прием мяча от сетки.	1
28	06.04		07.04		Прием мяча от сетки. Работа с мячом.	1
29	13.04		14.04		Совершенствование навыков работы с мячом. Эстафеты.	1
30	20.04		28.04		Обучение действиям игрока в защите.	1
31	27.04		05.05		Формирование навыков командных действий.	1
32	04.05		12.05		Жесты судьи. Учебно-тренировочная игра.	1
33	11.05		19.05		Учебно-тренировочная игра.	1
34	18.05		26.05		Учебно-тренировочная игра.	1