

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 35»

Приложение к ООП ООО  
Приказ № 164-ОД от 30.08.2022г.

## **ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

**«Пионербол»**

4а, 4б классы

**Автор-составитель:**

Терешкина Мария Анатольевна,  
учитель физической культуры

Полысаевский городской округ, 2022

### **Рабочая программа внеурочной деятельности составлена:**

на базовом уровне основного общего образования по физической культуре с учетом Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 03 июня 2011 года № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примененные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004г. № 1312». Приказом департамента образования ЯНАО от 17 июня 2011 № 1012 «О внесении изменений в региональный базисный план для общеобразовательных учреждений ЯНАО, реализующих программы общего образования, утвержденный приказом департамента образования ЯНАО от 11 мая 2006г. № 500 и на основе программы общеобразовательных учреждений: «Комплексная программа физического воспитания», 1-11 классы /авторы: В.И.Лях, Зданевич А.А. – М: «Просвещение», 2008/.

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

## **1.Планируемые результаты**

### **освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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 обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной

области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **2.Содержания программного материала**

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 обучению 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.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения волейболу. В дальнейшем обучении каждый гол 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

### **3. Календарно-тематическое планирование по пионерболу (по правилам волейбола)Забв классах**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	дата		
			3а	3б	3в
1	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1			
2	Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы	1			

	знаний о физкультуре и спорте				
3	Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1			
4	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1			
5	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1			
6	Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1			
7	Турнир по пионерболу	1			
8	Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1			
9	Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1			
10	Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование.	1			
11	Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	1			
12	Прыжковые упражнения. Пионербол.	1			
13	Комплекс ОРУ №10(со скакалками) эстафеты с мячом. Пионербол	1			
14	Комплекс ОРУ310.Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол.	1			
15-16	Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками	2			
17-18	Ловля мяча с падением в сторону, вперед	2			

19-20	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии	2			
21-22	Нападающий удар через сетку со второй линии с трех шагов в прыжке	2			
23-24	Нападающий удар через сетку одной и двумя руками с трех шагов в прыжке	2			
25-26	Блокирование нападающих ударов: одиночное и вдвоем	2			
27-28	Выбор и способ передачи мяча через сетку двумя руками или одной	2			
29-30	Выбор места для блокирования нападающего броска.	2			
31-32	Выбор места для выполнения нападающего удара	2			
33-34	Обманные действия игроков, командные действия	2			
35	Игра в пионербол	1			

### Календарно – тематическое планирование 4аб классах

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения		Теоретические сведения. Примечание.
		4а	4б	
1	Техника безопасности. Действия без мяча. Расстановка игроков на площадке. Содержание игры.			Содержание и этапы развития игры. Перед каждой
2	Техника игры. Разминка перед игрой. Стойка игрока.			

3	Передвижения игроков. Имитация передачи мяча, передача мяча через сетку.			игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка. Перед каждым занятием основы знаний по физкультурной деятельности, теоретические сведения по 3 мин.
4	Упражнения с мячом. Подача мяча.			
5	Верхняя подача и верхняя боковая.			
6	Придание мячу обратного вращения.			
7	Передача нижняя прямая и нижняя боковая.			
8	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком.			
9	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком.			
10-11	Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками.			
12-13	Ловля мяча с падением в сторону, вперед.			
14	Техника нападающих бросков.			
15	Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке с передней линии.			
16-17	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии.			
18-19	Нападающий удар через сетку со второй линии с трех шагов в прыжке.			
20-21	Нападающий удар через сетку одной и двумя руками с трех шагов в прыжке.			
22-23	Блокирование нападающих ударов: одиночное и вдвоем.			
24-25	Выбор и способ передачи мяча через сетку двумя руками или одной.			

26-27	Выбор места для блокирования нападающего броска.			
28-29	Выбор места для выполнения нападающего удара.			
30-31	Обманные действия игроков, командные действия.			
32-33	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии.			
34-35	Игра в пионербол.			