

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования Вологодской области  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Начальная общеобразовательная школа № 10»

СОГЛАСОВАНО  
МО МОУ «НОШ № 10»  
Протокол от 27 августа 2024 года № 1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
КРУЖКА «ПИОНЕРБОЛ»  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

*Автор-составитель:*

Сафронова Екатерина Васильевна, учитель

Вологда 2024

## Пояснительная записка

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

При неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаются на выполнение домашних заданий. И тогда умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. На выполнение домашних заданий он затрачивает значительно больше времени, с заданиями справляется с трудом.

Уроков физической культуры, проводимых с детьми в общеобразовательных школах явно не достаточно, так как они лишь на 15 процентов удовлетворяют потребность организма в движении. Двигательный режим учащихся начальных классов должен быть не меньше 4 часов в день, а в неделю – не менее 18 – 24 часов.

Возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом у детей, поступающих в первый класс, наблюдается рост хронических заболеваний. Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата. Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на педагогическом совете принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» для обучающихся 2-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

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 климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают 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.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. В рамках содержания занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры

в пионербол. Изучая правила игры, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя.

При изучении программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Программа по предмету «Игра в пионербол» для 2-4 классов начальной школы общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура. Программа рассчитана на 34 урока в году (1 раз в неделю). В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности «Пионербол» на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373).
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).

**Целью** программы является оздоровление молодого поколения, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонней, гармоничной личности.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение базовых основ вида спорта
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- повышение авторитета социально непринятых детей среди сверстников;
- формирование позитивного уверенного поведения;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу

формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Заниматься в кружке может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Возраст детей: 8-11 лет. Занятия для детей не являются обременительными, не служат излишней нагрузкой для них, а, органически сочетаясь с физическими мероприятиями в режиме дня школы, приучают детей к правильному использованию своего времени.

#### Основные принципы физического воспитания

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является *всестороннее гармоническое развитие личности*, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

*Принцип оздоровительной направленности* обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

*Принцип воспитывающего обучения* подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

*Принцип сознательности и активности.* Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

*Принцип доступности.* При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

*Принцип систематичности и последовательности.* В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала,

при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

*Принцип прочности.* На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

*Принцип наглядности* заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

*Принцип постепенного повышения требований.* В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Руководитель кружка, осуществляя работу по физическому воспитанию, руководствуется основными методами и принципами обучения и воспитания. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

Планируя материал для занятий, планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

### Содержание предмета

Учебные разделы и содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся		Кол-во часов
1	<b>Теоретические сведения</b> История создания игры пионербол. Достижения российских команд. Амплуа игроков. Технические действия и правила игры.	<b>Знать</b> историю возникновения игры волейбол (пионербол), достижения российских команд, ведущих игроков. <b>Знать</b> правила игры.	В процессе уроков

2	<p><b>Пионербол с элементами волейбола</b></p> <p>Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.</p> <p><b>Общефизическая подготовка</b></p> <p>Упражнения разносторонней направленности, комплексы для групп мышц.</p> <p><b>Специально физическая подготовка</b></p> <p>Прыжки, наскоки, выпрыгивания, перекаты, падения.</p>	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий и приемов, <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно <b>относиться</b> к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями. Соблюдать правила безопасности. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b> игру волейбол в организации активного отдыха.</p>	34
3	Итого		34

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*Личностными результатами* освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: освоения учащимися содержания программы 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***

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметными результатами***

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов			Дата изучения	Виды и формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	1	0	1		Устный опрос, Практическая работа
2	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. Игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
3	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
4	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах.	1	0	1		Практическая работа

	Игра в пионербол.					
5	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Беговые упражнения. Игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
6	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
7	Подача мяча. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом.	1	0	1		Практическая работа
8	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Контроль выполнения подачи мяча.	1	0	1		Практическая работа
9	Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Обучение нападающему броску.	1	0	1		Практическая работа

	Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.					
10	Передачи мяча в парах. Блокирование. Беговые упражнения. Обучение нападающему броску. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
11	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Подача мяча. Тренировочная игра в пионербол с набивным мячом.	1	0	1		Практическая работа
12	Нападающий бросок с первой линии. Прием мяча после подачи. Блокирование. Тренировочная игра в пионербол с набивным мячом.	1	0	1		Практическая работа
13	Нападающий бросок со второй линии. Подача мяча. Передачи мяча в парах. Беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом.	1	0	1		Практическая работа
14	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование. Тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
15	Приём подачи, передача к	1	0	1		Практическая работа,

	сетке. Взаимодействие игроков. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра в пионербол.					устный опрос
16	Обучение приему мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска со второй линии. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
17	Упражнения с набивным мячом. Формирование навыков командных действий. Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча после подачи. Тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
18	Формирование навыков командных действий. Подача мяча. Передачи мяча в парах. ОРУ. Тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
19	Контроль выполнения подачи мяча по зонам. Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча после подачи. Силовые упражнения для рук, ног,	1	0	1		Практическая работа

	туловища. Тренировочная игра в пионербол.					
20	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа, устный опрос
21	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
22	Приём подачи, передача к сетке. Прыжки у сетки. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
23	Групповые тактические действия. Подача мяча. Тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
24	Страховка игрока слабо принимающего подачу. Тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
25	Игра с индивидуальными заданиями. Прием мяча после подачи. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа, устный опрос
26	Игра с индивидуальными заданиями. Подача мяча. Тренировочная игра в	1	0	1		Практическая работа

	пионербол.					
27	Контроль техники нападающего броска с первой линии. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
28	Контроль техники нападающего броска со второй линии. Специальные силовые упражнения. Тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
29	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Упражнения с мячами в парах. Тренировочная игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа
30	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре пионербол.	1	0	1		Практическая работа, устный опрос
31	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре пионербол.	1	0	1		Практическая работа
32	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре пионербол.	1	0	1		Практическая работа, устный опрос
33	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление	1	0	1		Практическая работа

	командных тактических действий в игре пионербол.					
34	Учебная игра по правилам. <b>Соревнования по пионерболу.</b>	1	0	1		Практическая работа

## УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивные игры

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи набивные.

Скакалки.

Дополнительный инвентарь

Доска аудиторная с магнитной поверхностью

## Список литературы

1. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.
4. <http://www.drofa.ru>
5. <http://fizkultura-na5.ru/>