

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа -  
Югры  
Управление образования Администрации города Когалыма  
МАОУ "Средняя школа № 3"

Пункт 3.3. Основной образовательной программы основного общего образования (в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»), утвержденной приказом директора МАОУ «Средняя школа №3» от 30.08.2023 № 420

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Пионербол»  
для 5 классов  
на 2023-2024 учебный год

город Когалым, 2023

## **Пояснительная записка**

### **Программа разработана на основе:**

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». (с изменениями).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования” (с изменениями Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 г. № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. № 287).

3. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»

4. Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 года №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций».

6. Письмо Министерства просвещения от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

7. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций».

8. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;

9. Санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пионербол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5 классах.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

**Актуальность программы** заключается в том, что она ориентирована, прежде всего на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

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 сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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. Он 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.

#### **Цели программы:**

-создание условий для занятий пионерболом по месту учебы;  
-проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ.

#### **Задачи программы:**

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- умение взаимодействовать в команде.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

**Дети научатся:** играть активно, самостоятельно и с удовольствием; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультминутках; владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку) и мячом (ловля и передача мяча); владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», выполнять правила игры в пионербол,

**Получат возможности узнать:** развития подвижных игр и игры волейбол, о способах и особенностях движения и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении игровых упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем, о правилах использования закаливающих процедур, о профилактике нарушения осанки, о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

**Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)**

**1. Личностные УУД (дети научатся):** моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач, проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

**2. Регулятивные УУД (дети научатся):** излагать правила и условия подвижных игр и игры в пионербол, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игры в пионербол.

**3. Познавательные УУД (дети освоят):** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игры в пионербол, самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игры в пионербол.

**4. Коммуникативные УУД (дети научатся):** взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в пионербол, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

#### **Содержание программы по обучению пионерболу**

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5 класса. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий – в форме урока, урок - соревнования.

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

Общий	В	Дата	Тема	Формы работы
1	2	3	4	5
<b>Тема 1. Основные приемы игры (прием, переход, подача, мяча). 11 час</b>				
1.	1.		Техника безопасности на занятиях пионербол. Подвижные игры «Вышибалы», «Мяч вверх»	Перемещение.
2.	2.		Комплекс ОРУ №1 (с мячом). Правило игры. Переходы. Прием мяча. Прыжки со скакалкой.	Перемещение.
3.	3.		Комплекс ОРУ №2(с мячом). Правило игры. Переходы. Прием мяча. Прыжки со скакалкой.	Переходы.
4.	4.		Комплекс ОРУ №3(с мячом). Правило игры. Переходы. Прием мяча. Прыжки со скакалкой.	Прием мяча.
5.	5.		Комплекс ОРУ №4 (с мячом). Правило игры. Переходы. Прием мяча.	Прием мяча.
6.	6.		Комплекс ОРУ №5 (с мячом). Приемы: низкий, высокий. Подачи мяча.	Подача мяча.
7.	7.		Комплекс ОРУ №6(с мячом). Приемы: низкий, высокий. Подачи мяча.	Подача мяча.
8.	8.		Комплекс ОРУ №7. Прямая передача.	Отработка прямой передачи.
9.	9.		Комплекс ОРУ №8. Опрос по правилам игры. Правило формирования команд.	Правило игры.
10.	10.		Игра «Пионербол».	Отработка мяча.
11.	11.		Игра «Пионербол».	Отработка мяча.
<b>Тема 2. Техника и обучение техническим приемам игры. 23 час</b>				
12.	12.		Обучение стойке и технике перемещений	Стойка и перемещение.
13.	13.		Обучение стойке и технике перемещений. Приставными шагами	Технические приемы.
14.	14.		Комплекс ОРУ №9 (с мячом). Техника атаки.	Технические приемы.
15.	15.		Комплекс ОРУ №10 (с мячом). Передачи мяча.	Передачи мяча.
16.	16.		Комплекс ОРУ №11 (с мячом). Передачи мяча в парах.	Отработка мяча в парах.
17.	17.		Комплекс ОРУ №12 Техника защиты Игра «Вышибало».	Игра. Соревновательная деятельность.
18.	18.		Комплекс ОРУ №13 Техника защиты. Игра «Пионербол».	Игра.

19.	19.		Комплекс ОРУ №14 Пионербол с блокированием.	Блокирование
20.	20.		Поддачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6. Соревнование.	Технические приемы.
21.	21.		Поддачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6. Соревнование.	Отработка приемам мяча.
22.	22.		Комплекс ОРУ №1 Техника быстрой атаки. Игра «Пионербол».	Техника атаки.
23.	23.		Комплекс ОРУ №2.1 Техника быстрой атаки. Игра «Пионербол».	Отработка мяча .
24.	24.		Комплекс ОРУ №3 Правило судейства. Формирование команды .Игра.	Игра.
25.	25.		Индивидуальные тактические действия в нападении.	Тактические приемы.
26.	26.		Индивидуальные тактические действия в нападении.	Отработка тактическим приемам.
27.	27.		Индивидуальные тактические действия в защите.	Отработка тактическим приемам.
28.	28.		Развитие координационных способностей.	Отработка координации движений.
29.	29.		Развитие выносливости.	Отработка выносливости.
30.	30.		Развитие гибкости.	Отработка гибкости.
31.	31.		Соревнования.	Соревновательная деятельность.
32.	32.		Соревнования.	Соревновательная деятельность.
33.	33.		Соревнования.	Соревновательная деятельность.
34.	34.		Коррекция навыков и умений по спортивным играм. Соревнование. Подведение итогов.	Соревновательная деятельность.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения пионерболу. В дальнейшем обучение каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей.

Процесс подготовки юных волейболистов можно разделить на физическую, техническую, тактическую, теоретическую и психологическую. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены общей задачей - совершенным овладением навыками игры в пионербол и волейбол, достижением высоких спортивных результатов.

**Физическая подготовка:** укрепление здоровья, укрепление систем организма, увеличение объема двигательных навыков, развитие основных двигательных качеств несущих основную нагрузку в игре, развитие специальных качеств и способностей обуславливающих успешность игровых навыков, развитие специальных качеств в структуре технических приемов.

**Техническая подготовка:** овладение структурными звеньями приема, сочетание звеньев приема, объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях, прочное овладение основой приема, выполнения приема, овладение его способами, деталями техники, изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите, изучение командных тактических действий в нападении и защите, выполнение тактических действий индивидуальных, групповых, командных отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и в нападении.

**Психологическая подготовка** воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждение, поощрение, наказание воспитание волевых качеств в процессе физической, технической и тактической подготовки.

**Теоретическая подготовка:** вооружение системой знаний в области физической культуры и спорта, тренировки волейболистов, лекций, семинаров, изучения литературных источников, наблюдений на занятиях и соревнованиях, решения тактических задач и т.д.; умение волейболиста самостоятельно применять приобретенные знания в практике учебно-тренировочной работы.

#### **Литература:**

- Г.П. Богданов, О.У. Утенов Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительно физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
- П.А. Виноградов Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва 1991.
- И. Панкеев Русские народные игры. Москва, 1998.
- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов  
Внеурочная деятельность учащихся. Пособие для учителей и методистов. Москва «Просвещение», 2011г.