

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 381 Кировского района Санкт-Петербурга**

**«Рассмотрено»**

Председатель МО начальной школы

\_\_\_\_\_  
Э.А. Фаизова

Протокол № 5

от «17» июня 2024г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора

по УВР

\_\_\_\_\_  
Э.В. Урягина

«17» июня 2024г.

**«Утверждаю»**

Директор школы № 381

Кировского района СПб

\_\_\_\_\_  
С.А. Чурсина

Приказ №93

от «18» июня 2024г.

**Рабочая программа  
по предмету внеурочной деятельности  
«Пионербол»  
начального общего образования**

**Составитель:**

МО учителей начальной школф

ГБОУ СОШ №381

Кировского района Санкт -Петербурга

2024

Санкт-Петербург

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы внеурочной деятельности по курсу «Пионербол» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе внеурочной деятельности по курсу «Пионербол» нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Внеурочная деятельность по курсу «Пионербол» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью дополнительного образования по курсу «Пионербол» на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией внеурочной деятельности по курсу «Пионербол» на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности. Развивающая ориентация внеурочной деятельности по курсу «Пионербол» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий игрой «Пионербол», знание и умение демонстрировать основные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты по игровому полю, технику подачи мяча при игре в пионербол и простейшие приёмы владения мячом;

умение демонстрировать подводящие упражнения и элементарные технические приёмы игры в блокировании, а также технику передач;

умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий;

Воспитывающее значение внеурочной деятельности по курсу «Пионербол» раскрывается в приобщении обучающихся к истории спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий спортом в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по внеурочной деятельности по курсу «Пионербол» являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания внеурочной деятельности по курсу «Пионербол». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-

процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях внеурочной деятельности спортивной направленности.

Содержание программы внеурочной деятельности по курсу «Пионербол» из раскрывает основные её содержательные линии: «Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Контрольные и тестовые упражнения».

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 пионербол. 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения курса внеурочной деятельности «Пионербол» обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

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.

**Цели и задачи** 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.

#### **Место внеурочной деятельности по курсу «Пионербол» в учебном плане**

Программа рассчитана на проведение занятий 1 раз в неделю и соответственно на 34 часа в год в 4 классе из части, формируемой участниками образовательных отношений.

Продолжительность занятий в 4-х классах – 40-45 мин.

#### ***Общая характеристика внеурочной деятельности по курсу «Пионербол»***

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

**Основными направлениями** деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

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 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.

### **Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности по пионерболу**

#### ***Личностные результаты***

При изучении внеурочной деятельности по курсу «Пионербол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий пионерболом;

понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии пионерболом.

#### ***Метапредметные результаты***

При освоении внеурочной деятельности по курсу «Пионербол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами пионербола, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами пионербола в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности, при выполнении простейших технико-тактических приёмов;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

#### ***Предметные результаты***

При изучении внеурочной деятельности по курсу «Пионербол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

знание исторических фактов возникновения и развития пионербола;

знание основных правил игры в пионербол в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, правил подбора спортивной одежды и обуви для занятий пионерболом;

знание и соблюдение основных правил безопасности на занятиях пионерболом;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий пионерболом;

умение определять первые внешние признаки утомления и осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий пионерболом;

умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами пионербола во время активного отдыха и каникул;

знание и умение демонстрировать простейшие комплексы общих и специальных подготовительных упражнений, необходимых для развития физических качеств, характерных для вида спорта «пионербол»;

знание и умение демонстрировать основные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты по игровому полю, технику подачи мяча при игре в пионербол и простейшие приёмы владения мячом;

умение демонстрировать подводящие упражнения и элементарные технические приёмы игры в блокировании, а также технику передач;

умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий;

### **Содержание курса.**

Раздел 1. Техника безопасности-1 ч.

Техника безопасности и охраны труда на занятиях по пионерболу.

Раздел 2. Контрольные и тестовые упражнения -2ч.

Обще развивающие упражнения. Комплекс с мячом.

Тестирование. Игра «Вышибалы».

Раздел 3. Общая физическая подготовка-9 ч.

Передачи. Основы знаний о физкультуре.

Комплекс с набивными мячами. Техника быстрой атаки.

ОРУ с предметами.

Прыжковые упражнения. Игра в пионербол.

Комплекс ОРУ со скакалками

Игра « Подвижная цель».

Эстафеты с мячом.

Пионербол.

Комплекс ОРУ. Обучение составлению комплекса.

Правила судейства. Игра «Собачки»

Раздел 4. Специальная физическая подготовка-22 ч.

Разучивание передач. Закрепление передач.

Разучивание подачи Закрепление подачи.

Учебная игра по облегченным правилам.

Комплекс ОРУ со скакалками. Приемы.

Виды подач. Прыжки со скакалкой.

Комплекс ОРУ. Подачи. Опрос по правилам игры.

Игра «Три касания».

Правила формирования команд. Пионербол.

Жесты судьи. Обучение судейству.

Турнир по пионерболу с детским судейством.  
ОРУ. Техника атаки.  
Игра «Пляжный пионербол».  
Игра «Пионербол двумя мячами».  
Блокирование. Пионербол с блокированием.  
Комплекс ОРУ. Техника защиты.  
Турнир по пионерболу. Дети-судьи.  
Анализ результатов детского судейства в пионерболе.  
Анализ результатов турнира по Пионерболу.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4класс (34 часа)

1 час в неделю, всего — 34 часа.

Темы, раскрывающие данный раздел программы, количество часов	Предметное содержание	Основные виды деятельности учащихся при изучении темы (на уровне учебных действий)
<b>Раздел 1. Техника безопасности-1 ч.</b>		
Тема 1. Техника безопасности и охраны труда на занятиях по пионерболу.	Правила предупреждения травматизма на занятиях внеурочной деятельностью по курсу «Пионербол».	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий.
<b>Раздел 2. Контрольные и тестовые упражнения -1 ч.</b>		
Тема 2. ОРУ. Комплекс с мячом.	Контрольные и тестовые упражнения. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	Составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в начале учебного года, взаимодействуют с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия. Устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. Наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами). Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); Составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в начале учебного года. оперируют понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость

		<p>движения).</p> <p>Разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела).</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки. Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p> <p>Проводят измерение показателей быстроты в начале учебного года и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p> <p>Опереируют понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция частота сердечных сокращений).</p> <p>Разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции).</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления.</p> <p>Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p> <p>Проводят измерение показателей выносливости в начале учебного года и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств.</p> <p>Знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре).</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд. Осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения</p> <p>Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления.</p> <p>Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств в начале учебного года.</p>
--	--	---

<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка-9 ч.</b>				
Тема 3. Передачи. Основы знаний о физкультуре.	Двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д. Составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Совершенствовать выполнение упражнений. Владеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота). Владеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные). Владеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей. Проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту – и демонстрировать динамику их развития. Владеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах		
Тема 4. Комплекс с набивными мячами. Техника быстрой атаки.				
Тема 5. ОРУ с предметами.				
Тема 6. Прыжковые упражнения. Игра в пионербол.				
Тема 7. Комплекс ОРУ со скакалками.				
Тема 8. Игра «Подвижная цель».				
Тема 9. Эстафеты с мячом. Пионербол.				
Тема 10. Комплекс ОРУ. Обучение составлению комплекса.				
Тема 11. Правила судейства. Игра «Собачки»				
<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка-19 ч.</b>				
Тема 12. Разучивание передач.			Спортивные игры с элементами видов спорта Игры и игровые задания, спортивные эстафеты,	Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов видов спорта, и участвовать в них. Овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений.
Тема 13.				

Закрепление передач.	<p>воспитательная, эстетическая их составляющие:</p> <p>- воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.;</p> <p>- воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Взаимодействие в группах.</p>	<p>Овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений.</p> <p>Проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, у опоры).</p> <p>Выявлять характерные</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега.</p> <p>Осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет.</p> <p>Осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях.</p> <p>Демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания.</p> <p>Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды.</p> <p>Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p>Уметь описывать правила игр.</p> <p>Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения.</p> <p>Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p>Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать взаимопомощь в команде.</p> <p>Соблюдать правила безопасности. Проявлять смекалку.</p>
Тема 14. Поддача.		
Тема 15. Разучивание подачи.		
Тема 16. Закрепление подачи.		
Тема 17. Учебная игра по облегченным правилам.		
Тема 18. Комплекс ОРУ со скакалками. Приемы.		
Тема 19. Виды подач. Прыжки со скакалкой.		
Тема 20. Комплекс ОРУ. Поддачи. Опрос по правилам игры.		
Тема 21. Игра «Три касания».		
Тема 22. Правила формирования команд. Пионербол.		
Тема 23. Жесты судьи. Обучение судейству.		
Тема 24. Подготовка к турниру.		
Тема 25. Турнир по пионерболу с детским судейством.		

Тема 26. ОРУ. Техника атаки.		Выполнять необходимые условия дисциплины и командной работы.
Тема 27. Игра «Пляжный пионербол».		
Тема 28.. Игра «Пионербол двумя мячами».		
Тема 29. Блокирование. Пионербол с блокированием.		
Тема 30. Комплекс ОРУ. Техника защиты.		
<b>Контрольные и тестовые упражнения-1 ч.</b>		
Тема 31. Тестирование. Игра «Вышибалы».	Формы демонстрации физических результатов	Демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации. Составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце учебного года, взаимодействуют с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия. Устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.
<b>Специальная физическая подготовка-3 ч.</b>		
Тема 32. Турнир по пионерболу. Дети-судьи.	Организация соревновательной деятельности через демонстрацию полученных навыков и умений	Осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр. Осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований с использованием полученных навыков и умений, в
Тема 33. Анализ результатов детского судейства в		

пионерболе.		контрольно-тестовых упражнениях.
Тема 34. Анализ результатов турнира по Пионерболу.		Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности. Демонстрировать взаимопомощь в команде.

