



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №3»

603000, г. Н. Новгород, ул. Маслякова, д.1
Тел/факс 433-74-81, s3_nn@mail.52gov.ru

ПРИНЯТО

протокол заседания ШМО
«Начальная школа»
от «27» августа 2024 года №1
председатель: Закуцкая Е.А.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора Вивюрская А.А.
от «27» августа 2024 года протокол №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Пионербол»

для обучающихся 1-4 классов

**Нижний Новгород
2024**

1. Пояснительная записка

Программа «Пионербол» *физкультурно-спортивной направленности* для учащихся 2-4 классов начальной школы общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», усиливает вариативную составляющую начального общего образования с учетом опыта, интересов, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа «Пионербол» предназначена для учащихся 2-4 классов и рассчитана на три года обучения, 102 учебных часов.

Данная программа для детей 8-11 лет предназначена для использования в общеобразовательных учреждениях. Программа «Пионербол» основана на принципах, способных сформировать у детей внутренние потребности в занятиях физической культурой, психологически подготовить их к профессиональной деятельности. Программа признана обучать школьников формированию здорового образа жизни, используя все средства и формы физического воспитания.

Эта программа ориентирована на развитие двигательных качеств, последовательное освоение технических приемов и тактических действий. Усвоение программы определяется прочностью овладения специальными игровыми и судейскими навыками, формирования и развития нравственных и волевых качеств.

Предполагается углубление знаний и умений, полученных на уроках физической культуры. Заниматься в спортивной секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Важно сформировать у ребенка представление об общественной полезности занятий физкультурой и спортом, выработать умение выполнять физические упражнения и пробудить интерес к этой деятельности, развивающей силу, ловкость, быстроту, выносливость и другие качества, важные для последующей подготовки к труду и защите Родины.

Отсутствие ценностных ориентаций сформированной потребности в физическом самосовершенствовании обуславливают низкий уровень физической культуры детей школьного возраста и, в конечном итоге, как правило, отклонение в состоянии здоровья.

Повышение образовательной функции физической культуры, интерес человека к сознательному участию в формировании своего здоровья является особенно актуальным для детей младшего школьного возраста.

Научить ребенка как быть здоровым, и по возможности помочь ему в этом - вот две основные взаимосвязанные задачи учителя физической культуры.

Основная **идея** программы – создание условий для раскрытия потенциала каждого обучаемого, для его самореализации. Особое внимание уделено развитию их культурных потребностей, физического воспитания, созданию условий для формирования системы нравственных ценностей, коммуникативной культуры.

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

Отличительной особенностью данной 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. Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

Цель программы: воспитание потребности в здоровом образе жизни. Обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Цель предполагает **задачи**, которые можно подразделить на две группы:

Задачами нравственного воспитания детей является:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- формирование морально волевых качеств.

Задачами физического воспитания детей является:

- приобщение к ежедневным занятиям оздоровительными физическими упражнениями; регулярное закаливание;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, приобретение инструкторских навыков;
- выработка умения самостоятельно заниматься физической культурой;

- обучение самоконтролю за качественным состоянием здоровья; закрепление навыков правильной осанки;

приобретение базовых двигательных качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и силы;

Общая характеристика курса

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Включает в себя теоретическую и практическую часть. 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. В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

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.

Знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Технические и тактические приемы»** содержит материал, реализаций упражнений по технике: совершенствование того или иного технического приема преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнеров. Большинство упражнений направлено на совершенствование техники в условиях, способствующих формированию тактических умений. Упражнения по тактике призваны научить занимающихся индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям, принятым в пионерболе.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** основным содержанием являются специальные (подготовительные) упражнения. Они особенно важны на начальном этапе обучения. Одни подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей рук, увеличение их подвижности, прыжковые упражнения, акробатические упражнения с набивными и теннисными мячами), другие

направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, различные игры и т. п.). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам пионербола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

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

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.

Программа рассчитана на 3 года обучения (1 ч/н; 34 часа за год; 102 ч. за три года обучения).

Реализация программы.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности детей. При подборе средств и методов практических занятий учитывается интерес учащихся.

Учитывается интерес детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (пионербол). В зависимости от возраста детей, пола, времени года и местных особенностей подбирается дополнительный материал к школьному материалу. Каждый следующий год программы предполагает увеличение физической нагрузки и сложности элементов, максимального развития физических возможностей и духовных качеств детей. Занятия должны быть интересными и увлекательными, поэтому используются комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры).

Состав участников – не более 18 человек.

Занятия могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности детей. При подборе средств и методов практических занятий учитывается интерес учащихся.

В целях лучшей реализации программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных занятий.

Спортивные соревнования повышают интерес к занятиям.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения учащимся одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя спортивной секции) и судейства соревнований.

Весь учебно-воспитательный процесс должен быть направлен на воспитание у детей чувства ответственности за свои действия перед коллективом.

Материально - техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, с хорошим освещением.

Оборудование и инвентарь:

- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.
- Мячи баскетбольные.
- Скакалки.
 - Теннисные мячи.

Учебные пособия

- Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2001г. – 288стр.
- В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.

Методические пособия

- Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
- Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.

- Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010
- Кузнецов В.С., Колодняцкий Г.А. Физическая культура, Упражнения и игры с мячами: Методическое пособие, Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2002. (Портфель учителя).

Учебно-методический комплекс.

Формы и методы занятий.

Форма занятий – учебно–тренировочная.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Руководитель занятий должен знать основные методы обучения и правильно их применять в учебно-тренировочной работе. В спортивных играх обучение отдельным техническим приемам осуществляется в следующей последовательности: 1) общее ознакомление с техническим приемом; 2) разучивание технического приема в упрощенных условиях; 3) разучивание технического приема в условиях, близких к игровым; 4) закрепление технического приема в двусторонней игре.

В соответствии с этапами обучения выделяют методы: **инструктирования** (объяснение и показ), **разучивания** (целостный и расчлененный), **исправления ошибок**, **закрепления** разученного движения и **методы оценки успеваемости**.

При ознакомлении с техническим приемом путем объяснения и показа стараются создать у занимающихся правильное представление об изучаемом приеме. Показ должен быть образцовым. Личный показ преподавателя дополняется демонстрацией наглядных пособий — кинограмм, схем и т. п. Объяснение должно быть образным, кратким и понятным для занимающихся. Обычно показ чередуется с объяснением. На этой стадии обучения нередки также и пробные попытки занимающихся выполнить технический прием. Эти попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Изучение технического приема в упрощенных условиях помогает ребятам овладеть основной структурой приема. При первоначальном обучении важно облегчить условия выполнения технического приема, не нарушая его основной структуры. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близкими к техническому приему, а по сложности соответствовать силам и возможностям занимающихся. При разучивании технических приемов применяются два основных метода-**целостное разучивание и разучивание по частям** (целостное и расчлененное обучение).

При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический прием сразу, без расчленения его на составные части. Это создает более полное представление об изучаемом действии и дает хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка. Обычно данный метод применяется при разучивании простых технических приемов, не сложных по структуре и выполнению. При разучивании по частям технический прием разделяется на отдельные составные части, при этом выделяются основные части или особо сложные. Не следует длительное время задерживаться на изучении отдельных частей. Надо по возможности быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. **Метод целостного разучивания и метод разучивания по частям** надо умело сочетать. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом.

Разучивание технического приема в условиях, приближенных к игровым, предполагает уже известное совершенствование в технике. Здесь на первый план выступает воспитание умений выполнять технический прием правильно в различных изменяющихся условиях. В процессе совершенствования техники происходит воспитание тактических умений.

На данном этапе возникает необходимость особенно внимательно выявлять индивидуальные особенности занимающихся. Хотя требования при обучении ко всем одинаковые и все должны правильно овладеть основной структурой технического приема, однако в технике наблюдаются индивидуальные отклонения, которые в каждом отдельном случае позволяют занимающимся лучше выполнить тот или иной прием.

Закрепление технических приемов происходит во время учебных игр, когда преподаватель дает определенные задания.

Правильное обучение техническим приемам на основе умелого применения специальных (подготовительных и подводящих) упражнений во многом предупреждает появление ошибок у занимающихся. При обучении надо создать такие условия, которые заведомо бы исключали возможность появления ряда ошибок. Если ошибки появляются, то они должны исправляться сразу. Конечно, прежде всего, нужно найти причину, вызвавшую ту или иную ошибку, чтобы быстрее устранить ее.

Игровой метод используется при проведении подвижных игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

5. Планируемые результаты обучения

Физкультурно-спортивное и оздоровительное направление развития личности позволяют сформировать представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально-психологического.

Сохранение собственного здоровья – одна из основных обязанностей человека. Образ жизни человека, отношение к своему здоровью определяет здоровье будущих поколений

Основными результатами внеурочной деятельности могут стать:

- воспитание культуры ведения здорового образа жизни должно стать основой здравого смысла в сохранении человеком своего здоровья, поведения и поступков;
- сформированность понимания важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- сформированность потребности в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.

В результате реализации программы «Пионербол» обучающиеся должны **знать**:

- понятия «Техника игры», «Тактика игры»,
- основы личной гигиены, гигиена сна, питания, труда и отдыха
- правила игры, методику проведения подготовительной части занятий, методику обучения основным приемам техники игры пионербол, простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия, историю развития данных видов в России и в мире;
- технику безопасности при занятиях подвижными играми;
- правила самостоятельной разминки;
- основы здорового образа жизни;
- правила организации и проведения соревнований по подвижным играм;
- специальную терминологию.

Обучающиеся должны **уметь**:

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре, провести подготовительную часть занятий, проводить подвижные игры и применять их в занятиях;

- владеть правилами и понимать назначение спортивных соревнований, а также правилами самостоятельной тренировки;
- пробегать с максимальной скоростью 30м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 6 мин;
- выполнять прыжок в длину с места;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдая правила самоконтроля и безопасности во время выполнения
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом

Обучающиеся **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг;
- вести здоровый образ жизни.

Обучающиеся **способны будут** проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка;
- доброжелательно относиться к сопернику;
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдая правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения.

Участвовать в соревнованиях по пионерболу.

Соблюдать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену. Помогать друг другу и педагогу во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность. На занятиях и вне них проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Формирование универсальных учебных действий.

1).Познавательные УУД: рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели (когда идёт работа над блоком спортивные игры, структурирование знаний (в конце изучения блока));

2).Коммуникативные УУД: адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра;

3). Личностные УУД: внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни.

4). Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.

6. Тематический план занятий

3года обучения (1 ч. в неделю; 34 час за год)

№	Тема занятия	Количество часов
I	Основы знаний о физической культуре и спорте.	
1	Понятие о технике и тактике игры	
2	Правила игры в пионербол	
3	Предупреждение травматизма	
4	Правила соревнований	
II	Специальная физическая подготовка	
III	Технические и тактические приемы	
5	Подача мяча	
6	Передачи	
7	Нападающий бросок	
8	Блокирование	
9	Комбинированные упражнения	
10	Учебно-тренировочные игры	
11	Судейство игр	
IV	Контрольные и тестовые упражнения	
	<i>Итого</i>	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Переход.	
2.	Броски и ловля мяча. Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Приём мяча после подачи, после перемещения.	
3.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	
4.	Передача мяча через сетку с места, одной рукой с места прыжком, двумя руками с места прыжком.	
5.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	
6.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	
7.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. Нападающий бросок с первой линии.	
8.	Нападающий бросок со второй линии, после передачи. Прыжковые упражнения. Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед.	
9.	Блокирование нападающего броска. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	
10.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед. ОФП.	
11.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. Закрепление подачи мяча, приема мяча после подачи.	
12.	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами. Учебно-тренировочная игра.	

13.	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. Контроль приема мяча после подачи.	
14.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	
15.	Обучение приему мяча от сетки Прием мяча в падении. Передача мяча.	
16.	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.	
17.	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов, точной подачи мяча по зонам.	
18.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	
19.	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости	
20.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	
21.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке	
22.	Формирование навыков командных действий.	
23.	Обучение действиям игрока в защите. Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.	
24.	Учебно-тренировочная игра. Контроль выполнения приема мяча от сетки	
25.	Техника нападающих бросков. Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке с передней линии.	
26.	Обучение тактическим действиям при выполнении подач, передач.	
27.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	
28.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.	
29.	Контроль техники нападающего броска с первой линии. Учебно-тренировочная игра.	
30.	Закрепление блокирования нападающего броска, одиночного и двойного блока. Прыжки с подниманием рук	

	вверх с места.	
31.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	
32.	Учебная игра по правилам соревнований с самостоятельным судейством.	
33.	Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов	
34.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	