

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Украинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом
МБОУ «Украинская СОШ»
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Украинская СОШ»
_____ Д. А. Гончаров
Приказ № 82/1 от 30. 08. 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Пионербол»**

Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 9-11 лет

Составитель:
Финк Людмила Александровна -
педагог дополнительного
образования

Исилькульский МР, с. Украинка
2024 – 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа дополнительного образования составлена для учащихся 3-4 классов общеобразовательной школы МБОУ «Украинская СОШ» на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897, примерной программы «Физическая культура» 5-9 классы под редакцией А.А.Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М. Кондакова М., Просвещение, 2022 г.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств обучающихся, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Цель общеобразовательного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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 и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение базовых основ вида спорта;
- формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 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 учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения);
- реализацию *принципа достаточности и соответствия*, 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.

Сроки реализации программы курса «Пионербол» в 3-4 классах – 2 года

Предполагаемые результаты изучения курса «Пионербол»

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- ✓ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ✓ руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Формы организации контроля и оценивания результатов

Система контроля и оценивания предусматривает измерение уровня достижений в личностных, предметных и метапредметных результатах, которые обучающиеся должны демонстрировать по завершении обучения на занятиях кружка «Пионербол» в 3-4 классах. Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ученика, который:

понимает моральные ценности российской культуры;
 сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
 будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
 получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
 будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

С целью построения эффективной системы *педагогического контроля* применяются следующие методы:

- опроса
- демонстрации,
- наблюдения,
- упражнения,
- практического выполнения.

Общая характеристика учебного предмета

Данная рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, примерной программы «Физическая культура» 5-9 классы под редакцией А.А.Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М Кондакова М., Просвещение, 2012 г.

Условные обозначения

ОРУ- общеразвивающие упражнения.

Методические особенности организации учебного процесса

В процессе освоения учебного материала используются

методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный;
- словесно-дидактический (рассказ, объяснение, беседа, описание);
- наглядный;
- метод упражнений;

методы воспитания:

- традиционный (убеждение, поощрение, пример);
- неформально-личностный (пример лично значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей и близких);
- рефлексивный (индивидуальные переживания, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).

Для развития двигательных способностей используются методы:

- стандартного упражнения;
- переменного упражнения;
- игровой и соревновательный.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Программа кружка «Пионербол» в 3-4 классах рассчитан на 2 час в неделю, 68 часов в году.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

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

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;
технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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 подвижных игр и соревнований;
выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Календарно-тематическое планирование по курсу «Пионербол»

№ п/п	Тема занятия	УУД Деятельность учащихся	Дата	
			план	факт
1	История появления игры пионербол. Техника безопасности.	Знать и выполнять правила ТБ.		
2	Игра пионербол.	Правильно выполнять комплексы ОРУ.		
3	Стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	Правильно выполнять ОРУ. Применять стойку волейболиста.		
4	Схема передвижения по площадке. Правели игры. Игра пионербол			
5	Перемещение по площадке. Приём и передача мяча. Игра пионербол	Правильно выполнять ОРУ. Применять стойку волейболиста.		
6	Игра пионербол. Приём и передача мяча.	Знать правила игры.		
7	Передвижения, верхняя передача мяча.	Правильно выполнять ОРУ в парах.		
8	Игра пионербол.	Выполнять верхнюю передачу мяча.		
9	Разновидность прыжков. Подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах.		
10	Специально прыжковые упражнения. Игра пионербол.			
11	Метание набивного мяча. Пионербол.	Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах.		
12	Полоса препятствий с прыжковыми упражнениями. Игра пионербол.			
13	Нижняя передача мяча. Передвижения по площадке.	Правильно выполнять ОРУ. Выполнять нижнюю передачу мяча.		
14	Элементы группировок. Игра пионербол.			
15	Метание мяча по зонам. Пионербол.	Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах.		
16	Эстафета. Игра пионербол.			
17	Специально прыжковые упражнения. Пионербол.	Выполнять передачу в парах. Правильно выполнять технические действия.		
18	Игра пионербол. Правила игры.			
19	Игра «Найди свой номер». Игра пионербол.	Правильно выполнять ОРУ в парах, маховые движения рук.		
20	Тренировочная полоса препятствий.			
21	Прыжок толчком с двух ног с места, в движении. Игра пионербол.	Уметь правильно отталкиваться с двух ног.		
22	Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.			
23	Прыжок с двух ног с места, прыжок в длину. Игра пионербол.	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов.		
24	Элементы спортивных игр, подвижные игры.			
25	Гимнастические упражнения, подвижные игры.	Выполнять гимнастические упражнения.		

26	Игра пионербол. Метание набивного мяча партнёру.			
27	Элементы волейбола: верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	Правильно выполнять элементы игры.		
28	Приём и передача мяча в парах. Игра пионербол.			
29	Элементы спортивных игр, подвижные игры. Сдача прыжкового теста.	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов.		
30	Прыжок с двух ног с места, с 3-х беговых шагов. Игра пионербол.			
31	Прыжок и прыжковые упражнения. Игра пионербол.	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов.		
32	Игра пионербол. Правила игры.			
33	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	Правильно выполнять элементы игры.		
34	Перемещения по площадке. Стойка волейболиста. Игра пионербол.			
35	Группировки, перекаты. Игра в пионербол.	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов.		
36	Общая физическая подготовка.			
37	Игра пионербол.	Правильно выполнять толчок с двух ног с места, в движении.		
38	Эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.			
40	Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	Правильно выполнять элементы игры.		
41	Разновидность прыжков со скакалкой. Игра пионербол.			
42	Пионербол. Специально прыжковые упражнения.	Правильно выполнять специально прыжковые упражнения.		
43	Игра пионербол. Схема передвижения.			
44	Нижняя передача мяча пионербол.	Правильно выполнять нижнюю передачу мяча.		
45	Приём мяча. Игра пионербол.			
46	Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	Правильно выполнять Специальные прыжковые упражнения, элементы игры.		
47	Схема и нумерация мест на площадке. Игра пионербол.			
48	Передача набивного мяча в парах на месте и в передвижении. Игра пионербол.	Правильно выполнять специальные прыжковые упражнения, элементы игры.		
49	Силовые упражнения. Игра пионербол.			
50	Медленный бег, разновидность бега. Пионербол	Правильное выполнение элементов игры.		
51	Игра пионербол. Правила игры.			
52	Верхние передачи в тройках. Учебная игра. Пионербол.			
53	Учебная игра пионербол.			
54	Передачи мяча по кругу. Нижняя подача. Учебная игра.			

55	Передача мяча в парах и тройках. Игра пионербол.			
56	Передвижение в стойке. Прием мяча двумя руками сверху.			
57	Приём мяча сверху. Передача мяча сверху. Игра пионербол.			
58	Многократные передачи сверху над собой. Игра «Кто больше?»			
59	Тест: верхний приём мяча над собой.			
60	Прием мяча двумя руками сверху. Передвижения в стойке. Эстафета			
61	Приём мяча снизу над собой. Игра пионербол.			
62	Прием и передача мяча 2 руками сверху.			
63	Нижняя прямая подача. Игра пионербол.			
64	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча в парах.			
65	Нижняя боковая подача. Игра пионербол.			
66	Нижняя подача с 3-4 м. Передача в парах через сетку. Игра.			
67	Многократные передачи мяча. Урок-зачет.			
68	Двухсторонняя игра с элементами волейбола.			

Материально-методическое обеспечение учебного предмета:

БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)

Стандарт основного общего образования по физической культуре

Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала).

Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре

Учебник по физической культуре

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению

Методические издания по физической культуре для учителей.

Перечень учебной литературы:

Примерная программа «Физическая культура» 5-9 классы под редакцией А.А.Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М. Кондакова М., Просвещение, 2018 г.