

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №1  
имени Героя Советского Союза П.М. Потапова с. Обшаровка  
муниципального района Приволжский Самарской области*

Проверено  
ИО зам. директор по УР  
\_\_\_\_\_ Багапова Н.Н.  
(подпись)  
«30» августа 2023г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №1  
с. Обшаровка  
\_\_\_\_\_ Усачев С.П.  
(подпись)  
«30» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности**

Предмет (курс) **Пионербол** Возраст 7-11 лет  
Количество часов по учебному плану: 34 год, 1 в неделю.

Рассмотрена на заседании МО «МО учителей внеклассной и внеурочной деятельности»  
(название методического объединения)

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Председатель МО

Карпова И.Р.  
(ФИО)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность и назначение программы**

*Актуальность* разработки и создания данной программы обусловлена тем, что она позволяет повысить физическую активность учащихся начальных классов так как подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Пионербол» составляют следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Информационно – методическое письмо об внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования 05.07.2022 г. № ТВ 1290-03;
- Рабочая программа воспитания ГБОУ СОШ № 1 с. Обшаровка
- Основной образовательной программы НОО и ООО ГБОУ СОШ № 1 с. Обшаровка
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21.

#### **Цель программы:**

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

#### **Задачи:**

1. укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

2. обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3. воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир младшего школьника, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье ребенка. Организация внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся начальной школы делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагает:

- интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты в спорте;
- знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
- умение использовать полученные знания о спорте для эффективной организации подвижных игр, успешного выступления в соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия спортом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Предлагаемая программа «Подвижные игры» во внеурочной деятельности по физической культуре для учащихся начальных классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья младших школьников, целью, которой является:

- во-первых, способствовать освоению основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе,
  - во-вторых, способствовать развитию позитивного отношения к базовым ценностям современного российского общества – в первую очередь к таким ценностям, как человек, здоровье, природа, труд, семья, Отечество.
- В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:
- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
  - обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
  - помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

## **Варианты реализации программы и формы проведения занятий**

*Данный курс рассчитан на 1 год (34 учебных часа по 40 минут).*

Программа является *вариативной*: педагог может вносить изменения в содержание тем (выбрать ту или иную игру, упражнение, форму работы, дополнять практические занятия новыми приемами и т.д.).

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности младших школьников основывается на принципах природосообразности, культуросообразности, коллективности, патриотической направленности.

Принцип природосообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность младших школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

Возрастосообразность – одна из важнейших конкретизаций принципа природосообразности. На каждом возрастном этапе перед человеком встает ряд специфических задач, от решения которых зависит его личностное развитие. Это естественно-культурные, социально-культурные, социально-психологические задачи.

Принцип культуросообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур.

Принцип коллективности применительно к спортивно-оздоровительной деятельности предполагает, что спорт и оздоровление дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, могут создавать условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

Принцип диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

Принцип патриотической направленности в программе внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых и предметов).

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Программа предполагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий с младшими школьниками (в расчете – 1 час в неделю), так и возможность организовывать занятия крупными блоками – «интенсивами» (например, сборы, слеты, соревнования и т.п.).

## **Ценностное наполнение внеурочных занятий**

Большое место во всестороннем физическом развитии младших школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их младшие школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей младшего школьного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. У них еще слабо развита способность к точным движениям. Поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для младшего школьника. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

## **Особенности работы педагога по программе**

Личностное развитие ребёнка — главная цель педагога. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая школьника совместной и интересной им обоим многообразной деятельностью, позволяющей раскрыть потенциал каждого; используя разные формы работы; устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу; насыщая занятия ценностным содержанием.

Задача педагога, транслируя собственные убеждения и жизненный опыт, дать возможность школьнику анализировать, сравнивать и выбирать.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Работа по программе «Пионербол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного навыка;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
  - 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;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - 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, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты освоения**

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Прерванные пятнашки», «Горелки», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Вышибалы», «Ночная охота», «Успей убрать», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Бегуны и прыгуны», «Охотники и утки», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Собачки», «Запрещенное движение», «Котёл», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом»; выполнять ловлю и броски мяча в парах. Выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, способами «снизу» и «сверху», участвовать в эстафетах. Играть в спортивные игры.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
4 класс (1 час в неделю)

Темы	Основное содержание	Характеристика деятельности обучающихся	ЦОР/ЭОР	
			Федеральный/ Региональный компонент	Муниципальный/ школьный компонент
Вводное занятие.	Виды спорта, Современные игры. Эволюция правил игры в пионербол, волейбол. Игра «Вышибалы».	Знать виды спорта.	<a href="https://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/">https://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/</a>	
Понятие о подвижных играх.	Правила игры и методика судейства соревнований. Игра «Охотники и утки».	Знать правила игры.	<a href="https://video.sibnet.ru/rub/uroki_voleybola/">https://video.sibnet.ru/rub/uroki_voleybola/</a>	
Техника безопасности на занятиях по подвижным играм.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Игра «Успей убрать», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки».	Знать инструкцию по технике безопасности		
Особенности проведения игр в спортивном зале и на площадке.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Игра «Волк во рву», «Охотник и зайцы».	Знать особенности поведения в спортивном зале и на площадке в процессе подвижных игр.		
Строевые упражнения.	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Упражнения по профилактике и коррекции осанки. Игра «Бегуны и прыгуны», «Забросай противника мячами».	Уметь выполнять строевые упражнения.		
Упражнения для рук, плечевого пояса.	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с гимнастической палкой. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности в процессе подвижных игр.		



	Развитие силовых способностей: броски набивного мяча до 1 кг из разных исходных положений. Игра «Ловишка», «Прерванные пятнашки».			
Упражнения для ног, туловища.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Спрыгивание и запрыгивание на высоту 40 см. Игра «Бегуны и прыгуны», «Забросай противника мячами».	Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности в процессе подвижных игр.		
Упражнения для развития силы, гибкости, ловкости.	ОРУ с мячами. Акробатические упр. полу-шпагат. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Точно в цель», «Собачки», «Запрещенное движение».	Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности в процессе подвижных игр.		
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в длину с места – зачет. Игра «К своим флажкам». Встречная эстафета.	Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности в процессе подвижных игр.		
Упражнения и эстафеты с передачей и ловлей мяча.	ОРУ Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий (15–20 см) Игра «Точно в цель», «Собачки». Эстафеты с мячом. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние) в процессе подвижных игр.		
Упражнения и эстафеты через сетку.	ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в квадрате. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с мячом. Игра «Ночная охота», «Успей убрать», «Попрыгунчики-воробушки».	Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение) в процессе подвижных игр.		

Упражнения и эстафеты с бросками мяча в цель.	ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в квадрате. Нижняя подача. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр.		
Игры с передачей и ловлей.	ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижные игры с элементами волейбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр.		
Игры с мячом через сетку.	ОРУ Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками, одной рукой. Место игрока на поле. Игра в пионербол.	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр.		
Игры с бросками мяча в цель.	ОРУ. Специальные упражнения. Приседание-зачет. Ловля и передача мяча в кругу. Передача мяча двумя руками, одной рукой. Эстафеты. Игра «Котёл»	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр.		
<b>Ознакомление с правилами игры в волейбол</b>	ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в квадрате. Челночный бег 3×10м - зачет. Игра в пионербол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом (передать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр; играть в пионербол.		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Технические средства обучения:

- интерактивная доска;
- мультимедийный проектор;
- экспозиционный экран;
- персональный компьютер для учителя (ноутбук);
- волейбольные мячи;
- конусы, кегли, скакалки;

Наглядные пособия:

- электронные образовательные ресурсы по темам занятий:

<https://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/>

[https://video.sibnet.ru/rub/uroki\\_voleybola/](https://video.sibnet.ru/rub/uroki_voleybola/)

Занятия могут проводиться в компьютерном классе, спортивном зале, спортивной площадке, в зависимости от темы занятия и от создания необходимых условий для организации обучения.