

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 524
Московского района
Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО:


Заседание МО
протокол № 4
от 26.04.2021 г.

ПРИНЯТО:

Педагогический совет
протокол № 3
от 18.05.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБОУ гимназия №524


О.В. Водолазко
приказ № 65 от 19.05.2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Пионербол»
направление «Спортивно - оздоровительное»

для учащихся 4 классов
(срок реализации – 1 год)

Составитель:
Федотов Роман Юрьевич,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

I. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение реализации внеурочной деятельности осуществляется на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 (далее – ФГОС НОО).
3. Приказ МОиН РФ № 1576 от 31.12.2015г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом МОиН РФ от 06.10.2009г. № 373».
4. Письмо Комитета по образованию от 21.05.2015г. № 03-20-2057/15-0-0 с приложением Инструктивно-методического письма «Об организации внеурочной деятельности при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»
5. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 (далее - СП 2.4.3648-20).
6. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21).
7. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 1/15 от 8 апреля 2015г.
8. Устав (новая редакция) ГБОУ гимназия № 524 Московского района СПб (утверждено КО СПб 20.04.2021г. № 1137-р).
9. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ гимназия №524 Московского района Санкт-Петербурга
10. Учебный план ГБОУ гимназия № 524 на 2021-2022 учебный год.

Актуальность

Актуальность курса «Пионербол» заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей, а формирования основ здорового образа жизни, ценностного отношения к физической культуре и спорту.

Пионербол-это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отмечается высоким оздоровительным эффектом. Игра развивает реакцию, ловкость, выносливость, умение быстро ориентироваться в изменяющейся игровой ситуации.

В основу курса положена программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся» авторы В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Цели и задачи курса

Цель курса:

совершенствование физических качеств через игровую деятельность, укрепление здоровья учащихся, профилактика заболеваний, содействие гармоническому развитию.

Задачи курса:

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Формы и режим занятий

Предполагаемый режим занятий:

Занятия курса « Пионербол » проводятся в соответствии с рабочей программой: теория - 5 часов, практика – 131 часов.

Режим занятий – групповой.

Состав группы – постоянный.

Периодичность занятий – 4 часа в неделю (136 часа в год).

Количество детей в группе 10-12 человек.

Продолжительность занятия – 35 минут.

Возможные формы занятий

- эстафета;
- соревнование;
- тренировка;
- игра.

Предполагаемые результаты освоения курса

Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к другому мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные УУД

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
- формировать первичные навыки судейства.

Коммуникативные УУД

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

Предметные результаты

Во время прохождения начального курса «Пионербол» предполагается, что учащиеся узнают:

- технику выполнения подач;
- технику прием мяча;
- технику подачи мяча по зонам, управление подачей;
- технику передачи мяча внутри команды;
- индивидуальные действия игроков;
- правила судейства игры в пионербол.

Научатся:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Отслеживание результатов

Подведение итогов деятельности по каждому разделу рекомендуется организовывать в форме тестирования физических качеств и умений учащихся владеть

II. Тематический план

№ п/п	Раздел	№ темы в разделе	Тема занятия	Теория/ практика
1	Раздел 1. «Теоретическая подготовка» (3 часа)	1)	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	Теория
2		2)	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	Теория
3		3)	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	Теория
4	Раздел 2. «Развитие двигательных качеств» (4 часа)	1)	ТБ на занятиях (повторение) Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	Практика
5		2)	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	Практика
6		3)	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	Практика
7		4)	Закрепление подачи мяча. ОФП.	Практика
8	Раздел 3. «Общая физическая подготовка» (78 часов)	1)	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	Практика
9		2)	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	Практика
10		3)	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	Практика
11		4)	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	Практика
12		5)	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	Практика
13		6)	Подача мяча. Приём мяча после подачи	Практика
14		7)	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	Практика
15		8)	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	Практика
16		9)	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	Практика
17		10)	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	Практика
18		11)	Передача мяча через сетку с места.	Практика
19		12)	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	Практика
20		13)	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	Практика
21		14)	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	Практика
22		15)	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Практика

23	16)	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Практика
24	17)	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	Практика
25	18)	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	Практика
26	19)	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	Практика
27	20)	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	Практика
28	21)	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	Практика
29	22)	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	Практика
30	23)	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	Практика
31	24)	Закрепление приема мяча после подачи.	Практика
32	25)	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	Практика
33	26)	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	Практика
34	27)	Прием мяча после передачи в сетку.	Практика
35	28)	Закрепление нападающего броска.	Практика
36	29)	Закрепление нападающего броска со второй линии.	Практика
	30)	Закрепление приема мяча от сетки.	Практика
38	31)	Прием мяча в падении. Передача мяча.	Практика
39	32)	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.	Практика
40	33)	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	Практика
41	34)	Приём мяча на месте и после перемещения.	Практика
42	35)	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.	Практика
43	36)	Закрепление точной подачи мяча по зонам.	Практика
44	37)	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.	Практика

45	38)	Формирование навыков командных действий.	Практика
46	39)	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.	Практика
47	40)	Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.	Практика
48	41)	Закрепление технических приемов в нападении	Практика
49	42)	Обучение тактическим действиям при выполнении подач.	Практика
50	43)	Обучение тактическим действиям при выполнении передач.	Практика
51	44)	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	Практика
52	45)	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.	Практика
53	46)	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.	Практика
54	47)	Закрепление нападающего броска с первой и второй линии.	Практика
55	48)	Закрепление блокирования нападающего броска.	Практика
56	49)	Закрепление одиночного и двойного блока.	Практика
57	50)	Контроль блокирования нападающего броска.	Практика
58	51)	Игра с индивидуальными заданиями.	Практика
59	52)	Закрепление тактических действий при выполнении подач.	Практика
60	53)	Работа в парах. Игра с индивидуальными заданиями.	Практика
61	54)	Упражнения на координацию. Прыжковые упражнения.	Практика
62	55)	Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.	Практика
63	56)	Закрепление технических приемов в нападении	Практика
64	57)	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	Практика
65	58)	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.	Практика

66		59)	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.	Практика
67		60)	Закрепление нападающего броска с первой и второй линии.	Практика
68		61)	Закрепление блокирования нападающего броска.	Практика
69		62)	Закрепление одиночного и двойного блока.	Практика
70		63)	Контроль блокирования нападающего броска.	Практика
71		64)	Закрепление блокирования нападающего броска.	Практика
72		65)	Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.	Практика
73		66)	Закрепление технических приемов в нападении	Практика
74		67)	Обучение тактическим действиям при выполнении подач.	Практика
75		68)	Обучение тактическим действиям при выполнении передач.	Практика
76		69)	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	Практика
77		70)	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.	Практика
78		71)	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.	Практика
79		72)	Закрепление нападающего броска с первой и второй линии.	Практика
80		73)	Закрепление блокирования нападающего броска.	Практика
81		74)	Закрепление одиночного и двойного блока.	Практика
82		75)	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Практика
83		76)	Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.	Практика
84		77)	Закрепление технических приемов в нападении	Практика
85		78)	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	Практика
86	Раздел 4. «Игра в Пионербол»	1)	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	Теория

87	(39 часов)	2)	Правила техники безопасности на занятиях. Учебная игра-пионербол.	Теория
88		3)	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Практика
89		4)	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	Практика
90		5)	Игра по упрощённым правилам с заданиями.	Практика
91		6)	Учебно-тренировочная игра.	Практика
92		7)	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра.	Практика
93		8)	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.	Практика
94		9)	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	Практика
95		10)	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скалкой	Практика
96		11)	Учебно-тренировочная игра.	Практика
97		12)	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практика
98		13)	Блокирование нападающего броска с передачи. Учебная игра.	Практика
99		14)	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Практика
100		15)	Учебные игры с заданиями.	Практика
101		16)	Учебно-тренировочная игра.	Практика
102		17)	Учебная игра с заданиями.	Практика
103		18)	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	Практика
104	19)	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.	Практика	
105	20)	Учебно-тренировочная игра.	Практика	
106	21)	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Практика	
107	22)	Учебно-тренировочная игра.	Практика	

108		23)	Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.	Практика
109		24)	Учебно-тренировочная игра.	Практика
110		25)	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.	Практика
111		26)	Учебно-тренировочная игра.	Практика
112		27)	Учебная игра с самостоятельным судейством.	Практика
113		28)	Учебная игра по правилам соревнований.	Практика
114		29)	Учебно-тренировочная игра.	Практика
115		30)	Учебная игра по правилам соревнований.	Практика
116		31)	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Практика
117		32)	Учебно-тренировочная игра.	Практика
118		33)	Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.	Практика
119		34)	Учебно-тренировочная игра.	Практика
120		35)	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Практика
121		36)	Учебно-тренировочная игра.	Практика
122		37)	Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.	Практика
123		38)	Учебно-тренировочная игра.	Практика
124		39)	Учебно-тренировочная игра.	Практика
125	Раздел 5. «Контрольные испытания» (8 часов)	1)	ТБ на занятиях. Контроль выполнения подачи мяча.	Практика
126		2)	Контроль приема мяча после подачи. Эстафеты.	Практика
127		3)	Контроль техники нападающего броска со второй линии. Подвижные игры с мячом.	Практика
128		4)	Контроль выполнения подачи мяча по зонам. Эстафеты	Практика

129		5)	Контроль выполнения приема мяча от сетки.	Практика
130		6)	Контроль техники нападающего броска с первой линии.	Практика
131		7)	Контроль техники нападающего броска с первой линии. Учебная игра.	Практика
132		8)	Контроль техники нападающего броска с первой линии. Учебная игра.	Практика
133	Раздел 6. «Соревнования» (4 часа)	1)	Игра с соревновательными элементами.	Практика
134		2)	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.	Практика
135		3)	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.	Практика
136		4)	Подведение итогов соревнований, награждение. Учебная игра «Пионербол»	Практика

План мероприятий

№	Название и форма мероприятий	Сроки проведения	Ресурсы	Предполагаемый результат	Фамилия и должность ответственного лица
1	Участие в районных соревнованиях	В течение учебного года	Стадион и спортивный зал ЦФК Московского района	Демонстрация детьми своих физические качеств в условиях соревновательной среды.	Федотов Р.Ю., учитель физической культуры
2	Первенство группы по пионерболу 4 классы	Декабрь 2021	Спортивный зал гимназии, волейбольный инвентарь: мяч, сетка.	Формирования умения действовать слаженно в коллективе, умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.	Федотов Р.Ю., учитель физической культуры
3	Первенство сборной 3 классов и 4 классов (товарищеская встреча)	Январь 2022	Спортивный зал гимназии, волейбольный инвентарь: мяч, сетка.	Формирования умения действовать слаженно в коллективе, умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.	Федотов Р.Ю., учитель физической культуры
4	Сдача норм ГТО	В течение учебного года	Спортивный зал гимназии, стадион и спортивный зал ЦФК Московского района	Демонстрация детьми своих физических качеств, для получения знака отличия ГТО.	Федотов Р.Ю., Учитель физической культуры

III. Содержание курса

<p>Теоретический блок (5 часов)</p>	<p>Раздел 1. «Теоретическая подготовка» -Беседа «Влияние физических упражнений на организм человека». -Значение пионербола и спортивных игр в жизни человека. - Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и повышение работоспособности. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. -Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.</p> <p>Раздел 2. «Развитие двигательных качеств» Инструктаж по технике безопасности при выполнении комплексов упражнений для развития различных групп мышц, работа с мячами, а также работа в парах.</p> <p>Раздел 3. «Общая физическая подготовка» Методики физической подготовки. Обучение тактике и стратегии в Пионерболе. Обобщение и связь тактики и стратегии в играх. Методы и средства, общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.</p> <p>Раздел 4. «Игра в Пионербол» Правила игры в пионербол: цель игры и её составляющие, площадка, высота сетки, количество игроков, передача, подача, распасовка.</p> <p>Раздел 5. «Контрольные испытания» Беседа о необходимости проверки достижений воспитанников. Спортивные тесты и контрольные испытания.</p> <p>Раздел 6. «Соревнования» Беседа о правилах проведения соревнований. Подготовка спортсменов к соревнованиям</p>
<p>Практическая часть (131 час)</p>	<p>Раздел 2. «Развитие двигательных качеств»</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения для развития ловкости; • упражнения для развития быстроты; • упражнения для развития выносливости; • упражнения для развития гибкости и подвижности суставов; • упражнения для развития скоростно-силовых качеств; • упражнения для развития прыгучести; • упражнения для развития силы. <p>Раздел 3. «Общая физическая подготовка»</p> <ul style="list-style-type: none"> • бег на короткие дистанции; • прыжки в длину с места; • многоскоки; • упражнения на перекладине; • метание мяча в цель; • прыжки в длину с разбега. <p>Раздел 4. «Игра в Пионербол» Спортивные игры: пионербол.</p> <p>Раздел 5. «Контрольные испытания»</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мяча в цель с 6 м (5 попыток); • многоскоки на 8 шаг; • бег 3x10; • силовые упражнения (подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре

	<p>лежа, поднятие туловища из положения лежа) – кол-во раз;</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклон вперед из положения; • прыжок в длину с места; • подача. <p>Раздел 6. «Соревнования» Участие в соревнованиях.</p>
--	---

IV. Методическое обеспечение курса

Дополнительная литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
2. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.

Инвентарь:

- Набивные мячи
- Теннисные мячи
- Резиновые мячи
- Скакалки
- Обручи
- Скамейки гимнастические
- Сетка волейбольная
- Мяч волейбольный
- Мяч баскетбольный
- Маты гимнастические
- Кубики
- Мячи облегченные