

Управление образования администрации муниципального образования городского округа  
«Усинск»  
«Усинск» кар кытшын муниципальной юкӧнлӧн администрацияса йӧзӧс велӧдӧмӧн веськӧдланӧн  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная  
школа № 4  
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска  
(МБОУ «СОШ № 4 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска)  
«Ӧткымын предмет пыдӧсянь велӧдан 4 №-а шӧр школа» Усинск к.  
муниципальной велӧдан сӧмкуд учреждение

ИНН 1106011519    КПП 110601001    БИК 048702001    ОГРН 1021100897322

169712 Российская Федерация, Республика Коми, г. Усинск, ул. Молодежная 10, ☎ (82144) 46-8-93, 24-3-78, 42-6-16; e-mail: [usinsk-shkola4@rambler.ru](mailto:usinsk-shkola4@rambler.ru)

---

**ПРИНЯТО**

на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2020 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора МБОУ «СОШ № 4  
с углубленным изучением  
отдельных предметов» г. Усинска  
от «31» августа 2020 года № 685

**ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Пионербол»**

Направление:  
Спортивно - оздоровительное  
для учащихся 4 классов

Срок реализации: 1 год  
Составитель:  
Левковская Оксана  
Вениаминовна.

Усинск  
2020 г

Программа курса внеурочной деятельности «Пионербол» (далее – рабочая программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ, с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373 (в ред. от 31.12.2015 года), с методическими рекомендациями Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017, как основание для разработки программы курса внеурочной деятельности взята Примерная программа по учебным предметам (физическая культура 4 классов) В.И. Ляха, А.А. Зданевича ( М.: Просвещение, 2012 Стандарты второго поколения), Положением о внеурочной деятельности учащихся от 02.09.2013.

Рабочая программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для реализации в 4-х классах. Предложенная программа базируется на игре в пионербол и в комплексе позволяет педагогу развивать на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость. 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.

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

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

*Цель:* формирование и развитие спортивных данных учащихся; удовлетворение их индивидуальных потребностей в физкультурно-спортивном развитии.

*Задачи:*

- укрепление здоровья, физического развития учащихся;
- развитие координационных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- формирование навыков правильной осанки;
- воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения.

### **1. Результаты освоения курса.**

Основная образовательная программа школы предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности; метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов, опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» - являются следующие умения:

- определять и высказывать самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы) в спорте;
- умение сотрудничать в команде, брать ответственность на себя, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступит в той или спортивной и жизненной ситуации.

Метапредметными результатами программы курса внеурочной деятельности – являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии.
- проговаривать последовательность действий на занятиях.
- высказывать своё предположение (версию) при подготовке спортивных мероприятий
- планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога. Учиться совместно с другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания спортивных и общефизических достижений.

Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор комплексов физических упражнений, для развития соответствующих групп мышц, источников информации и рекомендаций по данным вопросам.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- средством формирования этих действий служит теоретический материал и задания учителя, ориентированные на линии развития средствами физической культуры.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи
- слушать и понимать замысел других членов команды.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях, соревнованиях и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, капитана, нападающего, судьи).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах, в команде.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности.**

Рабочая программа является продолжением физического воспитания в школе, рассчитана на 68 часов в год, два раза в неделю, 45 минут. Курс «пионербол» включен в план внеурочной деятельности ООП НОО.

*Методы работы:*

Преимущественно активные: физкультурно-оздоровительные, игровые.

*Формы внеурочной деятельности:*

- упражнения на развитие гибкости
- подвижные игры на развитие сплоченности
- спортивные игры.

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

### **I. Основы знаний**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

### **II. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси». Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

## **3. Тематическое планирование.**

Темы	Количество часов	В том числе	
		Теоретич.	Практич.
Основы знаний	В процессе занятий		
Специальная физическая подготовка	8		18
Подача мяча	10		8
Передачи	10	2	8
Нападающий бросок	10	2	8
Блокирование	10	2	8
Комбинирование упражнения	8	2	8
Учебно-тренировочные игры	12		12
Итого:	68	8	60