

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«ПРИНЯТО»

Педагогическим Советом ГБОУ школы № 53  
Приморского района Санкт-Петербурга  
протокол от 21.05.2024 года № 6

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ школы № 53  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Е.О.Максимова  
Приказ от 21.05.2024, № 39/5-од

«ПРИНЯТО»

С учетом мотивированного мнения  
Совета родителей (законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся  
Протокол от 14.05 2024, № 6

«ПРИНЯТО»

С учетом мотивированного мнения  
Совета обучающихся  
Протокол от 14.05 2024, № 6

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности « Пионербол»**  
для обучающихся 4 классов

**Санкт-Петербург, 2024**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Максимова Елена Олеговна,  
Директор

20.09.24 17:29 (MSK)

Сертификат 2C49019AF5B9B3178928F21B6775BBBE

## Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Основными направлениями** деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- 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.

### **Содержание программы**

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 3 класса. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Программа 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 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.

## **Планируемые результаты освоения программы**

**Дети научатся:** играть активно, самостоятельно и с удовольствием; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультминутках;

владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку) и мячом (ловля и передача мяча);

владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», выполнять правила игры в пионербол,

**Получат возможности узнать:** развития подвижных игр и игры волейбол, о способах и особенностях движения и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении игровых упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем, о правилах использования закаливающих процедур, о профилактике нарушения осанки, о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

## **Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)**

**1. Личностные УУД (дети научатся):** моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач, проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

**2. Регулятивные УУД (дети научатся):** излагать правила и условия подвижных игр и игры в пионербол, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игры в пионербол.

**3. Познавательные УУД (дети освоят):** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игры в пионербол, самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игры в пионербол.

**4. Коммуникативные УУД (дети научатся):** взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в

пионербол, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

### Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высок	средн	низкий	высок	средн	низкий
Подача мяча	Подача мяча (из 5 попыток)	9-10лет	4	3	2	4	3	2
	Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	9-10лет	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	Прием мяча после подачи	9-10лет	5	3	2	4	2	1
	Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	9-10лет	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	9-10лет	2	1	-	2	1	-
	Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	9-10лет	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	9-10лет	2	1	-	2	1	-

### Место кружка в учебном плане.

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35 - 40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий

отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Ценностными ориентирами содержания** данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Цель программы:** программы является оздоровление молодого поколения, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонней, гармоничной личности.

**Основными задачами** данного курса являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение базовых основ вида спорта
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям;
- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;

#### **Тематическое планирование 4 класс**

№ п\п	Темы	Кол-во часов
1	Основы знаний	4

2	Специальная физическая подготовка	10
3	Технические и тактические приемы	20
Итого		34

### Содержание программы

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

#### **I. Основы знаний – 4 часа**

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

#### **II. Специальная физическая подготовка – 10 часов**

*Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Передвижения 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 передаче 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 и волейбольного мяча на дальность в парах, над собой, в стену.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.* Круговые в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча 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.

### **III. Техничко- тактические приемы – 20 часов.**

#### **1. Подача мяча**

- Техника выполнения подачи;
- Прием мяча;
- Подача мяча по зонам, управление подачей.

#### **2. Передачи**

- Передачи внутри команды;
- Передачи через сетку;
- Передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

#### **3. Нападающий бросок**

- Техника выполнения нападающего броска;
- Нападающие броски с разных зон.

#### **4. Блокирование**

- Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока

## 5. Комбинированные упражнения.

- Подача-прием;
- Подача-прием-передача;
- Передача-нападающий бросок;
- Нападающий бросок-блок.

## 6. Учебно-тренировочные игры

- Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- Отработка индивидуальных действий игрока;
- Отработка групповых действий игроков ( страховка игрока, слабо принимающего подачу).

## 7. Судейство игр

- Отработка навыков судейства школьных соревнований.
- На каждом занятии осуществляется общая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная	2 штуки
2. Стойки волейбольные	2 штуки
3. Гимнастическая стенка	6 пролетов
4. Гимнастические маты	4 штуки
5. Скакалки	15 штук
6. Мячи волейбольные	15 штук

7. Мячи набивные (масса 1кг) 15 штук

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Содержание занятий	Кол-во часов	дата		оборудование
			План	Факт	
1	Техника безопасности. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	1			Резиновые мячи
2	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	1			Резиновые мячи
3	Броски и ловля мяча. Перемещения приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	1			Резиновые мячи, коврики
4	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5, 10 м.	1			Волейбольные мячи, коврики
5	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	1			Волейбольные мячи, сетка
6	Подача мяча. Прием мяча после подачи.	1			Волейбольные мячи
7	Упражнения с мячом. Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая.	1			Волейбольные мячи
8	Подача мяча. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1			Волейбольные мячи
9	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком.	1			Набивные и волейбольные мячи
10	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком.	1			Волейбольные мячи
11	Прием мяча. Передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	1			Волейбольные мячи
12	Совершенствование техники владения мячом. Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом.	1			Волейбольные мячи
13	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	1			Волейбольные мячи

14	Учебно-тренировочная игра.	1			Волейбольные мячи
15	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	1			Волейбольные и малые мячи
16	Контроль выполнения подачи мяча.	1			Волейбольные мячи
17	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.	1			Волейбольные мячи, сетка
18	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением костей.	1			Волейбольные мячи, сетка
19	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке.	1			Волейбольные мячи, сетка
20	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1			Волейбольные мячи, сетка
21	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	1			
22	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Набивные мячи
23	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	1			Малые мячи
24	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	1			Волейбольные мячи, сетка
25	Техника нападающих бросков. Нападающий бросок через сетку двумя руками в прыжке с первой линии.	1			Волейбольные мячи, сетка
26	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии.	1			Волейбольные мячи, сетка
27	Обучение блокированию.	1			Волейбольные мячи, сетка
28	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки.	1			Набивные мячи

29	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры до 15 минут.	1			Волейбольные мячи
30	Блокирование нападающего удара.	1			Коврики, скакалка
31	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	1			Волейбольные мячи, сетка
32	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	1			Волейбольные мячи
33	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	1			Волейбольные мячи, сетка
34	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.	1			

### Литература:

- Г.П. Богданов, О.У. Утенов Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительно физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
- П.А. Виноградов Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва 1991.
- И. Панкеев Русские народные игры. Москва, 1998.
- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов  
Внеурочная деятельность учащихся. Пособие для учителей и методистов. Москва «Просвещение», 2011г.