

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Куйбышевская средняя школа интернат»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ А.А. Асочакова

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » 2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Куйбышевская СШИ»

\_\_\_\_\_ О.К. Топоева

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » 2024

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ В.Е. Тодышева

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » 2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса внеурочной деятельности**  
**для обучающихся 4-5 класса**

Составитель:

Учитель физической культуры  
первой категории

Чичинин Олег Антонович

с.Куйбышево 2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствует поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пионербол» имеет физкультурноспортивную направленность и предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 6 класса, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Разработана на основе пособия для учителей и методистов Волейбол, внеурочная деятельность / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2013. - 77 с.: ил. - (Работаем по новым стандартам). При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

### Актуальность программы

Пионербол - подвижная игра в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Игра в «Пионербол» включена в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по пионерболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в пионербол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия пионерболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в пионербол требует, от занимающихся применения целого спектра физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в пионербол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению пионербола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники игры в пионербол и подводящие к освоению спортивной игры волейбол, развитию физических способностей.

В школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость

учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» для учащихся 5-6 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся, а также решению вопроса занятости обучающихся во внеурочное время.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Пионербол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Пионербол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей:**

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация пионербола, как подводящей игры к спортивной игре волейбол
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям пионерболом
4. Обучение базовым основам спортивной игры волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Особенности программы.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Пионербол» предназначена для учащихся 6 класса. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут,

1 раз в неделю (34 часа в год). Занятия проводятся в спортивном зале.

### Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два компонента техническая и физическая подготовка;
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в пионербол элементами волейбола, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурноспортивному и оздоровительному направлению «Пионербол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты - готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, 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.

*Результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» учащиеся *будут знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
  - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
  - отвечать за свои поступки;
  - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для  
оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной**

№ п/п	Контрольные испытания	оценка					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>I</b>	<b>Теория</b>	<b>мальчики</b>			<b>девочки</b>		
	1.Правила игры (тест из 10 вопросов)	10-9	8-7	6 и меньше	10-9	8-7	6 и меньше
<b>II</b>	<b>Физическая подготовка</b>						
	1.Прыжки на скакалке 15 с.	28	20	16 и меньше	30	22	18 и меньше
	2.Бросок мяча 1кг из-за головы из положения сидя (см.)	400	330	290	380	290	240
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>						
	1. Подача мяча (из 5 попыток)	3	2	1	2	1	-
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	2	1	-	2	1	-
	3.Приём мяча после подачи (из 5 попыток)	3	2	1	2	1	-
	4. Блокирование после броска мяча (из 3 попыток)	2	1	-	2	1	-

**3. Содержание**  
**Примерное распределение учебного материала по пионерболу во внеурочной**  
**деятельности учащихся**

№	Учебные разделы и содержание темы	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Теоретические сведения</b> История создания игры в пионербол. Амплуа игроков. Технические действия и правила игры. Основные жесты судей	В процессе уроков
<b>2</b>	<b>Пионербол с элементами волейбола</b> Упражнения без мяча: основная стойка; передвижение приставным шагом вправо и влево; выход к мячу, Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку, приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки  <b>Общефизическая подготовка</b> Упражнения разносторонней направленности, для групп мышц.  <b>Специальная физическая подготовка</b> Прыжки, наскоки, выпрыгивания, перекаты, падения.	<b>33</b>
<b>3</b>	<b>Промежуточная аттестация</b> (Контрольные нормативы по технической и физической подготовке)	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>Итого</b>	<b>34</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока	1	практика	
2.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	1	практика	
3.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	1	практика	
4.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	1	практика	
5.	Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	1	практика	
6.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1	практика	
7.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1	практика	
8.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1	практика	
9.	Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	практика	
10.	Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	практика	
11.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий	1	практика	
12.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.	1	практика	
13.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростносиловых качеств.	1	практика	
14.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	1	практика	

15.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	практика	
16.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	практика	
17.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	практика	
18.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	практика	
19.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	практика	
20.	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам	1	практика	
21.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	1	практика	
22.	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	практика	
23.	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	практика	
24.	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	практика	
25.	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1	практика	
26.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1	практика	
27.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	1	практика	
28.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.	1	практика	
29.	Приём мяча на месте и после перемещения.	1	практика	
30.	Учебно-тренировочная игра. Судейство	1	практика	

31.	Промежуточная аттестация	1	практика	
32.	Учебная игра. Соревнования	1	практика	
33.	Учебная игра. Соревнования	1	практика	
34.	Учебная игра. Соревнования	1	практика	
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386464

Владелец Топоева Ольга Константиновна

Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025