

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 11»

660025, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. Академика Вавилова, 37
тел. (391) 213-29-61; e-mail: lyc11@mailkrsk.ru; <http://11y.ru>
ОГРН 1022401951770, ИНН/КПП 2461022881/246101001

ПРИНЯТО:

Протокол методического объединения
физической культуры и ОБЖ
МАОУ Лицей №11
Протокол от 29.08.2024 №01

Рабочая программа по пионерболу

на 2024-2025 учебный год

педагог ДО Щербакова Н.А.

Срок реализации: 1 год
Уровень: начальное и
основное общее образование.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.12г.;
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 №1644);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010г. №189 (в редакции от 25.12.2013);
- Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебнометодического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ, размещена на официальном сайте <http://edu.crowdexpert.ru/results-noo>).
- Программы общеобразовательных учреждений по Физической культуре к учебному комплексу для 5-11 классов (авторы программы – В.И.Лях, А.А.Зданевич), Москва, «Просвещение» 2012 г.

Пионербол (по правилам волейбола)- мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности.

При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Программа «Игра в пионербол» для 3-4-5 классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью программы по физическому воспитанию для 1-11 классов под общей редакцией В.И.Ляха.

Программа рассчитана на 3 года обучения, 2 часа в неделю (228 уч.ч.).

При составлении групп, обучающихся учитываются их возрастные особенности.

Цели программы:

- обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для занятий пионерболом по месту учебы;
- проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ.

Задачи программы:

- 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;
- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области пионербола;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся.

Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

В пятом классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений, поэтапно разучивать и осваивать двигательные действия до уровня умений. Совершенствовать двигательные умения до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарногигиенические требования и правила безопасности.

2.Содержание программы

Программа состоит из семи разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе «**Основы знаний о физической культуре и спорте**» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «**Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом**» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел **«Контрольные и тестовые упражнения»** содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

В разделе **«Медицинский контроль»** медицинским учреждением представлен материал для осуществления контроля за здоровьем учащихся.

Раздел **«Мониторинг»** содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течение года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения пионерболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносила радость и удовольствие.

3. Планируемые результаты

3.1. Личностные результаты освоения.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения спортивной игры «пионербол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

3.2. Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном

применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания игры «пионербол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты

- 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 учётом требований её 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.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

4. Учебно-тематическое планирование

№ занятия	Содержание учебного материала	Количество часов
1 год обучения 3 класс		
1	Инструкция по технике безопасности	1
2	Стойка игрока (исходные положения)	1
3-4	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	2
5	Правила игры в пионербол.	1
6	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
7	Основные знания о физкультуре и спорте.	1
8-13	Прием мяча снизу,сверху.	6
14-18	Подача мяча. Пионербол.	5
19-24	Передача мяча сверху двумя руками вперёд- вверх (в опорном положении).	6
25-26	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
27-34	Игры, развивающие физические способности. Пионербол.	8
35-37	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол.	3
38	Опрос по правилам игры. Пионербол	1
39-44	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Пионербол.	6
45-47	Передача мяча сверху двумя руками. Пионербол	3
48	Инструктаж по технике безопасности	1
49	Подвижные игры.	1
50-54	Нижняя прямая подача. Техника атаки. Пионербол.	5
55-59	Приём мяча снизу двумя руками.	4
60-62	Приём мяча сверху двумя руками. Тестирование. Пионербол.	3

63-65	Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития прыгучести.	3
66	Основы знаний о физкультуре и спорте.	1
67-70	Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол.	4
71-73	Эстафеты с мячом. Пионербол	3
74	Правила судейства. Пионербол.	1
75	Контрольные и тестовые упражнения.	1
76	Турнир по пионерболу.	1
	Всего	76

№ Занятия	Содержание учебного материала	Количество часов
	2 год обучения 4 класс	
1	Инструкция по технике безопасности	1
2	Стойка игрока (исходные положения)	1
3-4	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	2
5	Правила игры в пионербол.	1
6	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
7	Основные знания о физкультуре и спорте.	1
8-13	Сочетание способов перемещений(бег,остановки,поворот,прыжки вверх).	6
14-18	Подача мяча. Пионербол.	5
19-24	Развитие двигательных качеств.	6
25-26	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
27-34	Перемещение у сетки,остановка и прыжок, достование кистями рук набив.мяча	8

35-37	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол.	3
38	Опрос по правилам игры. Пионербол	1
39-44	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Пионербол.	6
45-47	Передача мяча сверху двумя руками. Пионербол	3
48	Инструктаж по технике безопасности	1
49	Турнир по пионерболу	1
50-54	Нижняя прямая подача. Техника атаки. Пионербол.	5
55-59	Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол с блокированием.	4
60-62	Приём мяча сверху двумя руками. Тестирование. Пионербол.	3
63-65	Техника быстрой атаки. Пионербол.	3
66	Основы знаний о физкультуре и спорте.	1
67-70	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	4
71-73	Групповые тактические действия в нападении.	3
74	Правила судейства. Пионербол.	1
75	Контрольные и тестовые упражнения.	1
76	Турнир по пионерболу.	1
	Всего	76

№ Занятия	Содержание учебного материала	Количество часов
3 год обучения 5 класс		
1	Инструкция по технике безопасности	1
2	Стойка игрока (исходные положения)	1
3-4	Подвижные игры: «Снайпер», «Мяч вверх» Тестирование.	2

5	Правила игры в пионербол.	1
6	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
7	Основные знания о физкультуре и спорте.	1
8-13	Прием мяча снизу,сверху.	6
14-18	Подача мяча. Пионербол.	5
19-24	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	6
25-26	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
27-34	Передача мяча из зоны 6 в зону 3,из зоны 3 в зону 2.Игра « Мяч в воздухе».	8
35-37	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол.	3
38	Нападающие удары .Прямой нападающий удар из зоны4 и зоны2.	1
39-44	Броски набивного мяча двумя руками в прыжке через сетку.	6
45-47	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3,вторая в зону 4для напод.удара	3
48	Инструктаж по технике безопасности	1
49	Турнир по пионерболу	1
50-54	Нижняя прямая подача. Техника атаки. Пионербол.	5
55-59	Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол с блокированием.	4
60-62	Приём мяча сверху двумя руками. Тестирование. Пионербол.	3
63-65	Техника быстрой атаки. Пионербол.	3
66	Основы знаний о физкультуре и спорте.	1
67-70	Страховка игрока , принимающего мяч от противника. Пионербол.	4
71-73	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	3
74	Учебные игры с определенным заданием на основе пройденного материала.	1

75	Контрольные и тестовые упражнения.	1
76	Турнир по пионерболу.	1
	Всего	76

Список литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
2. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.