

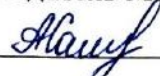
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»
С.ПЕЧИНЕНО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОГАТОВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

446635, Самарская область, Богатовский район, с.Печинено, ул. Зеленая, д. 33

Тел./факс: 8(84666) 3-55-97, E-mail: pechineno@63edu.ru_

РАССМОТРЕНО

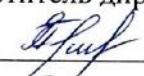
Руководитель МО


Самсонова А.А.

Приказ №1
от «28» 08 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР


Прищенко Е.Н.

от «29» 08 2025 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ "О.ц"
с.Печинено

Рыбникова Л.В.
Приказ №115-од
от «29» 08 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Спортивный клуб»

Пионербол

для обучающихся 1-2 классов
начального общего образования
на 2025-2026 учебный год

Составитель: учитель физической культуры
Самсонов Алексей Евгеньевич

с.Печинено 2025

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- снижение заболеваемости;
- развитие физических качеств;
- воспитание культуры общения;
- воспитание уважения к окружающим;
- сближение и сплочение детского коллектива;
- развитие самооценки у младших школьников;
- умение анализировать собственные действия и поступки;
- умение планировать действия;
- воспитание моральных и волевых качеств учащихся, умения взаимодействовать в команде.

Метапредметные результаты:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий;
- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
- привить учащимся потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- развивать не только физические способности ребенка, но и влиять на эмоциональное и социальное развитие личности.

Познавательные УУД:

- проверить умение самостоятельно выбирать нужную информацию;
- учиться определять цель деятельности с помощью учителя;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

Коммуникативные УУД:

- формировать умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновывать, приводя аргумент.

Предметные результаты:

- овладение учащимися понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знаниями правил игры;
- сформированность общих представлений о технике и тактике игры в пионербол, начальных навыков судейства;
- овладение основными техническими приемами;
- умение применять полученные знания в игре и в организации самостоятельных занятий пионерболом.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Материал программы разбит на два раздела:

- 1) основы знаний;
- 2) специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний (теоретическая часть)

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи.

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.

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Стигание 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. На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Технико-тактические приемы

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 игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Подвижные игры

Раздел технико-тактических приемов параллельно реализуется в эстафетах и подвижных играх с мячом.

Змейка

Выбирается водящий. Он бросает мяч в игроков. Все игроки берутся за руки и двигаются цепочкой, стараясь при этом не попасть под мяч.

Мяч с подпрыгиванием

На расстоянии примерно 7 шагов друг от друга чертятся 3 параллельные линии. Дети делятся на две команды и по командам встают на 2 крайние линии. Один из игроков первой команды бросает небольшой мяч в сторону второй команды и как можно быстрее бежит к центральной линии и совершает на ней три прыжка. Игрок из второй команды, поймавший мяч, должен вернуться на свою линию и оттуда попытаться попасть мячом в первого игрока, пока тот не встал за свою линию. Если он не попал - переходит в

команду противника, если попал – забирает игрока в свою команду. После этого игрок из второй команды кидает мяч и бежит прыгать на средней линии. Игра заканчивается, когда в какой-либо из двух команд не останется игроков.

Мяч в кругу

Дети становятся в круг. Необходимо перебрасывать мяч друг другу по условиям водящего (сверху, снизу и т.п.) Главное условие, чтобы мяч не задерживался в руках.

Охраняй капитана

В эту игру интересно играть, когда собирается много детей. По краям игровой площадки (территория должна быть больше, чем для игры в «Вышибалы») проводятся ограничительные линии. Играющие делятся на две команды, выбирают капитанов, определяют, кто будет в защите и нападении. (Обычно в нападающие выбираются те, кто посильнее, в защиту – те, кто слабее). Защитники и капитан остаются на своей половине площадки, нападающие переходят на половину противника. Разыгрывается мяч, и команда, захватившая его, стремится приблизиться к капитану противников и попасть в него мячом. Можно передвигаться с мячом в руках или перебрасывать его. Защитники должны защищать своего капитана, стараясь отнять мяч у нападающих противника и переправить его своим нападающим. Команда считается проигравшей, если в капитана попал мяч.

Салки с мячом

Для игры нужен небольшой мячик (но не жесткий) и большая площадка. Границы площадки необходимо оговорить. Назначается водящий. Пока водящий считает до десяти, все разбегаются. Задача водящего – догнать кого-то из участников игры и кинуть в него мячом. Чем больше расстояние между убегающим и догоняющим, тем меньше шансов у последнего попасть в цель. Тот, в кого попали мячом, подбирает мяч, считает до 10 и бежит отыскивать следующую «жертву».

Охотники и лисы

Эта игра похожа на «Салки с мячом». Тут тоже выбирается водящий

(«охотник»), который «вооружается» небольшим мячом. Остальные – «лисы». Они убегают от «охотника». При этом они могут прятаться, но только на оговоренной ранее территории. «Охотник» должен попасть в одну из «лисиц» мячом. Осаленная «лиса» становится тоже «охотником». Они вместе с первым «охотником» догоняют оставшихся «лисиц» и кидают в них мяч. Мяч один на двоих, поэтому кидает мяч сначала один игрок, а потом второй «охотник» подбирает мяч и тоже кидает. Так постепенно «охотников» становится все больше, а убегающих «лисиц» – все меньше. Оставшаяся самой последней «лисица» считается самой ловкой.

Мальчики - девочки

В эту игру желательно играть при четном количестве игроков – четыре, шесть и т.д. Дети делятся на две команды – интереснее, когда на мальчиков и девочек, и встают напротив друг друга. Первая из шеренги девочка кидает мяч стоящему напротив нее мальчику, тот в свою очередь кидает обратно, но уже следующей девочке и т.д. Потом мяч точно таким же образом возвращается мальчикам и т.д. Если, например, какая-то девочка не поймала мяч, она переходит «в плен» к мальчикам. Если в следующий раз какой-то мальчик не поймает мяч – он может либо уйти в «плен» к девочкам, либо команда решает вернуть девочку обратно в ее команду. Если девочка не поймает мяч, команда мальчиков вправе забрать себе в «плен» еще одну девочку. Можно играть на время. Выигрывает та команда, в которой по окончании игры окажется наибольшее количество детей.

Формы организации и виды деятельности

Программа курса «Спортивные игры. Пионербол» включает в себя теоретическую и практическую (игровую) часть.

В теоретической части (основы знаний) рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. Практическая часть реализуется также через

подвижные игры, способствующие развитию физических навыков, необходимых для успешной игры в «Пионербол». Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации деятельности: беседа, показ-рассказ, практическое занятие, подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования.

Виды деятельности: познавательная деятельность, физкультурно-оздоровительная деятельность, игровая деятельность, совместная деятельность (работа в команде).

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Теоретическая часть (основы знаний)	3
2.	Практическая часть (СФП + технико-тактические приемы)	31
Итого:		34