

**02.04.**

**Частное общеобразовательное учреждение  
Торопецкая гимназия имени святителя Тихона,  
Патриарха Московского и всея России**

**Согласовано:**

**УТВЕРЖДАЮ**

**На заседании педагогического совета**

**Приказ № 49 от 31.08. 2022**

**Протокол № 1 от 31.08.2022 года**

**Директор: В.И. Замыслова**

## **РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**Дополнительного образования**

**Пионерболу**

**4-5 класс**

**Срок реализации: 1 год (2022-2023)**

**2022, Торопец**

## Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Пионербол» для 4-5 классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича..М.: Просвещение - 2008 в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта начального и общего образования, М.: «Дрофа»- 2004, соответствует базисному учебному плану ЧОУ Торопецкая гимназия им. Патриарха Тихона, принятому 30 августа 2022 года, по которому на кружковую работу по пионерболу (по правилам волейбола) отводится 1 учебный час в неделю в 4-5 классах, 34 часа в год.

Кружковая работа по пионерболу (по правилам волейбола) входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта начального и основного общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по пионерболу (по правилам волейбола) для учащихся начальной и основной школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

### Цели программы по пионерболу (по правилам волейбола) направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

**Задачи программы по пионерболу (по правилам волейбола) направлены:**

- 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 футбола;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а также подвижных игр и технических действий игры в футбол;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в средней 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 климатический и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышает 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.

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

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение волейболу. В дальнейшем обучении каждый гол

циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

### Календарно-тематическое планирование по пионерболу (по правилам волейбола)

№ занятия	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся	дата	
№1-2	Инструкция по технике безопасности  Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	2	Соблюдают технику безопасности во время игры.		
№3-5	Комплекс ОРУ №1 (с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	3	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 1. Изучают самостоятельно основы знаний о физкультуре и спорте.		
№6-7	Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Поддачи. Прыжки со	2	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 2. Описывают приемы и поддачи.		

	скалкой. Пионербол			
<b>№8-9</b>	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	<b>2</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 3.	
<b>№10-11</b>	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	<b>2</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 4.Описывают правила формирования команд.	
<b>№12-13</b>	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5  Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	<b>2</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 5.Описывают правила техники безопасности во время турнира.	
<b>№14</b>	Турнир по пионерболу	<b>1</b>	Демонстрируют правильное выполнение игры.	
<b>№15-16</b>	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки.  Пионербол. Игра «Мяч вверх»	<b>2</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 5.Описывают технику атаки.	
<b>№17-19</b>	Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	<b>3</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 6.Описывают	

			правила пионербола с блокированием.	
<b>№20-21</b>	Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование.	<b>2</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 7. Описывают технику защиты.	
<b>№22-23</b>	Комплекс №8(с набивными мячами) Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	<b>2</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 8. Описывают технику быстрой атаки.	
<b>№24-25</b>	Комплекс ОРУ №9 (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Пионербол.	<b>2</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 9. Выполняют прыжковые упражнения	
<b>№26-27</b>	Комплекс ОРУ №10 (со скакалками. эстафеты с мячом. Пионербол	<b>2</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 10.	
<b>№28-30</b>	Комплекс ОРУ №10. Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И.	<b>3</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 10. Описывают правила судейства.	

	«Собачки» Пионербол.			
<b>№31-32</b>	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	<b>2</b>	Соблюдают технику безопасности во время игры. Описывают правила формирования команд.	
<b>№33-34</b>	Турнир по пионерболу.	<b>2</b>	Соблюдают технику безопасности во время игры.	
	Всего	<b>34</b>		