


Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Красноярского края
Управление образования Назаровского района
МБОУ «Павловская средняя общеобразовательная школа»

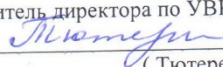
РАССМОТРЕНО
Эксперт



(Чиркина Н.А.)

Протокол № 1
от "30" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР



(Тютерева С.И.)

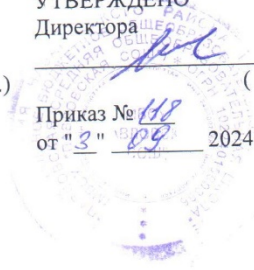
Протокол № 1
от "30" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директора



(Шаленко Е.Г.)

Приказ № 188
от "3" 09 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

«Лаборатория здоровья»

(курса внеурочной деятельности «Пионербол»)

для 3 – 4 (9-10 лет) класса

на **2024-2025** учебный год

Составитель: *Малькевич Анна Александровна*
Инструктор по физической культуре

Павловка

- 2024 -

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» для 3-4 класса на 2023-2024 учебный год составлена на основе: Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. № 273 (с изменениями и дополнениями, ст.12,28);

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021г., № 287);
Федеральной основной образовательной программы образовательного учреждения по учебным предметам. М.: «Просвещение» 2022г.;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»»;

Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;

Устава МБОУ «Павловская СОШ».

Программа предназначена для обучающихся 3-4 классов начальной ступени образования, рассчитана на 3 года освоения.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Программа внеурочной деятельности «Пионербол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;

- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;

1.1. Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Пионербол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся 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 укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Пионербол»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

1.1. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Пионербол» предназначена для обучающихся 3-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в каждом из 3-4 классов, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровье-сберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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 личностные, метапредметные и предметные результаты. *Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и увеличение численности обучающихся, посещающих 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 обучающихся к собственному здоровью.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» обучающиеся

будут знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

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

будут уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем 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.

2.2. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» обучающиеся **получат знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

научатся:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Пионербол» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

2.3. Способы проверки результатов

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях(ежегодно);
- сохранность контингента;

3. Материально-техническое обеспечение

<i>Оборудование спортзала:</i>	<i>Мультимедийное оборудование:</i>	<i>Учебно-методическое обеспечение:</i>
<p>- П е р е к л а д и н а гимнастическая (пристеночная).</p> <p>-Стенка гимнастическая.</p> <p>-Комплект навесного оборудования. (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)</p> <p>-Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.</p> <p>-Палка гимнастическая.</p> <p>-Скакалка детская.</p> <p>-Мат гимнастический.</p> <p>-Обруч пластиковый детский.</p> <p>-Рулетка измерительная.</p> <p>-Щит баскетбольный тренировочный.</p> <p>-Сетка для переноса и хранения мячей.</p> <p>-Сетка волейбольная.</p> <p>-Мяч теннисный</p> <p>-Гранаты для метания (500г,700г).</p>	<p>1. ЭОР.</p> <p>2. Компьютер.</p> <p>3.Мультимедийный компьютер.</p>	<p>1. Рабочая программа курса.</p> <p>2.Диагностический материал.</p> <p>3. Разработки игр.</p>

4. Тематическое планирование.

Учебно-тематический план на учебный год в 3-4 классах.

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Пионербол	34	6	28
	ИТОГО	34	6	28

5. Учебно-тематический план курса 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Пионербол (12ч).								
<i>Тактико-Технические действия.</i>								
1-2	Пионербол. Техника безопасности. Повороты	2	0	0		Беседуют на тему требований безопасности. Обсуждают предстоящие задачи. Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений. Стойки игрока. Повороты и действия игрока. Рефлексия.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
3-4	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений. Работают над ошибками.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
5-6	Стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Учебная игра по упрощенным правилам.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
7-8	Пионербол и передвижения на поле, верхняя передача мяча.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. ОРУ, СБУ. Разновидность бега. ОРУ в парах. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/

						на площадке.		
9-10	Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. ОРУ, СБУ. Разновидность бега. Ускорения в игре и шаги.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
11-12	Нижняя передача мяча.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. ОРУ, СБУ. Разновидность бега. Правильное выполнение имитационных упражнений.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
13	Учебная игра	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
14-15	Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. ОРУ, СБУ. Разновидность бега. Правильное выполнение имитационных упражнений.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
16-19	Учебная игра по правилам.	3	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
20-21	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. ОРУ, СБУ. Разновидность бега. Правильное выполнение имитационных упражнений.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
22-23	Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. ОРУ, СБУ. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/

						на площадке.		
24-26	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	3	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. ОРУ, СБУ. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Правильно выполнять элементы игры.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
27-28	Подвижные игры и эстафеты.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ. Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
29-30	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
31-34	Учебная игра	4	0	2		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Показывают умения и навыки приобретенные за учебный год. Контроль мяча, Нижняя прямая подача, подход к сетке. Анализ работы.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/

6. Учебно-тематический план курса 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Пионербол (12ч).								
<i>Тактико-Технические действия.</i>								
1-2	Пионербол. Техника безопасности. Элементы волейбола	2	0	0		Беседуют на тему требований безопасности. Обсуждают предстоящие задачи. Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений. Стойки игрока. Повороты и действия игрока. Рефлексия.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
3-4	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений. Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
5-6	Стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Учебная игра по упрощенным правилам.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
7-8	Пионербол и передвижения на поле, верхняя передача мяча.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. ОРУ, СБУ. Разновидность бега. ОРУ в парах Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/

9-10	Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. ОРУ, СБУ. Разновидность бега. Ускорения в игре и шаги.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
11-12	Нижняя передача мяча. Верхняя передача мяча.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. ОРУ, СБУ. Разновидность бега. Правильное выполнение имитационных упражнений.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
13	Учебная игра с элементами волейбола.	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
14-15	Элементы спортивных игр. Гимнастические упражнения.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. ОРУ, СБУ. Разновидность бега. Правильное выполнение имитационных упражнений.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
16-19	Учебная игра по правилам.	3	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
20-21	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча, верхняя передача.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. ОРУ, СБУ. Разновидность бега. Правильное выполнение имитационных упражнений.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
22-23	Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. ОРУ, СБУ. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/

24-26	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	3	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. ОРУ, СБУ. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Правильно выполнять элементы игры.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
27-28	Верхняя подача. Подвижные игры и эстафеты.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ. Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
29-30	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
31-34	Учебная игра	4	0	2		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Показывают умения и навыки приобретенные за учебный год. Контроль мяча, Нижняя прямая подача, подход к сетке. Анализ работы.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/