

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП НОО,  
утвержденное приказом №593 от 30.08.2023 года

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5» г. Усинска  
«5 №-а шõр общеобразовательной школы»  
муниципальной бюджетной общеобразовательной велõданin Усинск кар**

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«МИР СПОРТИВНЫХ ИГР»**

Направление:  
Спортивно-оздоровительная деятельность  
для учащихся 3-4 классов  
2 года обучения

Составитель:  
Лазаренко Т.В.,  
учитель физической культуры

Усинск  
2023 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» для 3 - 4 классов общеобразовательных учреждений основывается на Примерной рабочей программе В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение – 2011.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

**Цель программы** – обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

### **Задачи:**

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
- воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли учащегося;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **2. Содержания курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

В программе содержится материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества. А также представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в пионербол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

### **Формы организации и виды деятельности**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная;
- интегрированные уроки;
- беседы;
- деловые игры;
- уроки здоровья;
- подвижные игры, игры на воздухе;
- сюжетные игры, преимущественно коллективные;
- бессюжетные подвижные игры;
- подвижные игры с элементами соревнования;
- игры большой, малой и средней подвижности.

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

## **3. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **3 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>
<b>1.</b>	Инструктаж по ТБ на занятиях. Теоретические сведения.	1	
<b>2.</b>	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	
<b>3.</b>	Основы техники игры. Теоретические сведения, судейство, правила игры.	1	
<b>4.</b>	Площадка, разметки. Состав команды.	1	
<b>5.</b>	Размещение по зонам. Право на подачу. Потеря мяча.	1	
<b>6.</b>	Мяч за пределами площадки. Право на подачу.	1	
<b>7.</b>	Касание сетки. Заступ. Двойное касание. Работа с мячом.	1	

8.	Передача мяча. Обманные движения.	1	
9.	Приём мяча (сверху, снизу, после передачи, от сетки).	1	
10.	Совершенствование подачи и приёма мяча.	1	
11.	Перемещения по площадке приставными шагами, скрестным шагом.	1	
12.	Перемещения по площадке приставными шагами, скрестным шагом.	1	
13.	Перемещения из зоны в зону.	1	
14.	Совершенствование перемещений по площадке.	1	
15.	Специальная подготовка. Сдача контрольных испытаний.	1	
16.	Совершенствование основного способа подачи мяча.	1	
17.	Совершенствование приёма подачи мяча. Учебная двухсторонняя игра.	1	
18.	Учебно-тренировочные игры. Практика судейства.	1	
19.	Учебно-тренировочные игры.	1	
20.	Изучение чередования способов игры в защите и применение групповых действий.	1	
21.	Совершенствование основного способа подачи мяча.	1	
22.	Совершенствование сочетания способов перемещения с приёмами игры в защите и нападении.	1	
23.	Контрольные испытания по технической подготовке.	1	
24.	Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий в защите.	1	
25.	Совершенствование техники игры в нападении. Учебная игра с заданиями.	1	
26.	Основы тактики игры в пионербол. Теоретические сведения.	1	
27.	Тактика игры в нападении при второй передаче игрока задней линии.	1	
28.	Развитие специальных физических качеств: быстрота, прыгучесть.	1	
29.	Комбинированные задания по применению ранее изученных приёмов.	1	
30.	Учебно-тренировочные игры. Практика судейства.	1	
31.	Учебно-тренировочные игры. Практика судейства.	1	
32.	Сдача контрольных тестов по тактическим заданиям.	1	
33.	Контрольные испытания по ОФП.	1	
34.	Участие в соревнованиях.	1	
	Итого	34ч.	

**4 класс**

№ урока	Элементы содержания	Количество часов	Дата
1.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.	1	
2.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. ОРУ. Перемещение приставным шагом. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.	1	
3.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.	1	
4.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.	1	
5.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.	1	
6.	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.	1	
7.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ. Беговые	1	

	упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.		
8.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом.	1	
9.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом.	1	
10.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Контроль выполнения подачи мяча.	1	
11.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Обучение нападающему броску. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1	
12.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Обучение нападающему броску. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1	
13.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с набивным мячом.	1	
14.	Нападающий бросок с первой линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом.	1	
15.	Нападающий бросок со второй линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом.	1	
16.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в	1	

	парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом.		
17.	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Контроль приема мяча после подачи.	1	
18.	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1	
19.	Упражнения с набивным мячом. Формирование навыков командных действий. Обучение приему мяча от сетки. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ.	1	
20.	Контроль выполнения подачи мяча по зонам. Обучение приему мяча от сетки. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1	
21.	подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1	
22.	подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1	
23.	Обучение приему мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска со второй линии. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1	
24.	Обучение приему мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска со второй линии. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1	



25.	Формирование навыков командных действий. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1	
26.	Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1	
27.	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.	1	
28.	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.	1	
29.	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.	1	
30.	Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом.	1	
31.	Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом.	1	
32.	Закрепление командных тактических действий в игре. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом.	1	
33.	Закрепление командных тактических действий в игре. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом.	1	
34.	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.	1	
	Итого	34 ч.	

