

**Приложение к ООП НОО**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 1 им. А. А. Иноземцева»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
занятий внеурочной деятельностью  
**«Пионербол с элементами волейбола»**

3-4 классы

**Направление:**  
спортивно-оздоровительное

Рабочая программа учебного предмета «Пионербол с элементами волейбола» составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

3–4 классы–34 часа за учебный год / 1 час в неделю.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета «Пионербол с элементами волейбола»

	Личностные результаты	Метапредметные результаты
<b>3 класс</b>	<p><b>У выпускника будут сформированы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• установка на здоровый образ жизни;</li> <li>• положительное отношение к урокам, к обучению, к школе;</li> <li>• уважительное отношение к семейным ценностям, к истории страны, бережное отношение к природе, к культурным ценностям, ориентация на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.</li> <li>• адекватной оценки результатов своей учебной деятельности на основе заданных критериев её успешности;</li> <li>• определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность для формирования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• устойчивого интереса к продолжению образования, совершенствованию своих физических навыков;</li> <li>• в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;</li> <li>• эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми;</li> </ul>	<p><b>РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД</b></p> <p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.</li> <li>• проговаривать последовательность действий.</li> <li>• организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;</li> <li>• соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;</li> <li>• адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;</li> <li>• проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;</li> <li>• проводить пошаговый контроль под руководством учителя, а в некоторых случаях – самостоятельно;</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать первичные навыки судейства;</li> <li>• самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.</li> <li>• высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.</li> <li>• адекватно проводить самоконтроль и самооценку результатов своей учебной деятельности по результатам изучения отдельных тем., понимать причины неуспеха на том или ином этапе.</li> </ul>

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД

### ***Выпускник научится:***

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- формировать первичные навыки судейства;

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- самостоятельно находить необходимую информацию и использовать знаково-символические средства для ее представления, для построения моделей изучаемых объектов и процессов;
- осуществлять поиск и выделять необходимую информацию для выполнения учебных и поисково-творческих заданий.

## КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД

### ***Выпускник научится:***

- умению донести свою позицию до других членов команды, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- выполнять различные роли в группе(лидера, исполнителя, критика);
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- обмениваться информацией с одноклассниками, играющими в одной группе, команде;
- обосновывать свою позицию и соотносить её с позицией одноклассников, играющих в одной команде.

<p><b>4 класс</b></p>	<p><b><i>У выпускника будут сформированы:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• установка на здоровый образ жизни;</li> <li>• навыки определения наиболее эффективных способов достижения результата, осваивание начальных форм познавательной и личностной рефлексии;</li> <li>• положительное отношение к урокам, к обучению, к школе;</li> <li>• начальные представления об основах гражданской идентичности (через систему определённых заданий и упражнений);</li> <li>• уважительное отношение к семейным ценностям, к истории страны, бережное отношение к природе, к культурным ценностям, ориентация на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.</li> <li>• адекватной оценки результатов своей учебной деятельности на основе заданных критериев её успешности;</li> <li>• определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);</li> </ul> <p><b><i>Выпускник получит возможность для формирования:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• устойчивого интереса к продолжению образования, к расширению возможностей использования научных способов познания и описания зависимостей в явлениях и процессах окружающего мира.</li> <li>• в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;</li> <li>• эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД</b></p> <p><b><i>Выпускник научится:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.</li> <li>• проговаривать последовательность действий.</li> <li>• организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;</li> <li>• соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;</li> <li>• адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;</li> <li>• проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;</li> <li>• самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.</li> <li>• проводить пошаговый контроль под руководством учителя, а в некоторых случаях – самостоятельно;</li> </ul> <p><b><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.</li> <li>• адекватно проводить самоконтроль и самооценку результатов своей учебной деятельности и по результатам изучения отдельных тем., понимать причины неуспеха на том или ином этапе.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД</b></p> <p><b><i>Выпускник научится:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;</li> <li>• добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</li> <li>• перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;</li> </ul>
-----------------------	--	---

	<p>играми;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;</li> <li>• владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;</li> <li>• формировать первичные навыки судейства;</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять расширенный поиск информации в различных источниках;</li> <li>• распознавать одну и ту же информацию, представленную в разной форме (таблицы и диаграммы);</li> <li>• планировать несложные исследования, собирать и представлять полученную информацию с помощью таблиц и диаграмм;</li> <li>• интерпретировать информацию, полученную при проведении несложных исследований (объяснять, сравнивать и обобщать данные, делать выводы и прогнозы).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД</b></p> <p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умению донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;</li> <li>• совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;</li> <li>- выполнять различные роли в группе(лидера, исполнителя, критика);</li> <li>• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>• договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;</li> <li>• контролировать действия партнёра в парных упражнениях;</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обмениваться информацией с одноклассниками, играющими в одной группе, команде;</li> <li>• обосновывать свою позицию и соотносить её с позицией одноклассников, играющих в одной команде.</li> <li>• самостоятельно оценивать различные подходы и точки зрения, высказывать своё мнение, аргументированно его обосновывать;</li> <li>• согласовывать свою позицию с позицией участников по работе в</li> </ul>
--	----------------	---

		<p>группе, в паре, признавать возможность существования различных точек зрения, корректно отстаивать свою позицию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</li> </ul>
--	--	---

### Содержание программы

Тема (количество часов)	Содержание учебного предмета	Планируемые предметные результаты
<b>3 класс</b>		
<p>Основы знаний (3 часов)</p>	<p>Инструктаж по ТБ Задачи на учебный год.</p> <p>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, знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом, понятие и технике и тактике игры, правила игры в пионербол.</p>	<p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам техники безопасности на занятиях;</li> <li>- значению правильной осанки для нормального функционирования организма;</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять границу своего знания и незнания, ставить цель для личного продвижения.</li> <li>- значению физических упражнений для жизни и здоровья.</li> </ul>
<p>Общая физическая подготовка (3 часов)</p>	<p>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.</p> <p>Развитие двигательных способностей или навыков — это долгий, сложный и кропотливый процесс, позволяющий довести выполнение некоторых простых актов до автоматизма. Посредством игры в пионербол ученики развивают такие навыки как лов-</p>	<p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- названиям основных положений головы, рук, ног, туловища;</li> <li>- выполнять технические приемы и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятиях;</li> <li>- выполнять правильно комплекс упражнений по ОФП;</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения по ОФП без помощи учителя и товарищей;</li> <li>- определять границу своего знания и незнания, ставить цель для личного продвижения;</li> <li>- оценивать уровень своего продвижения в выполнении упражнений и постепенно увеличивать нагрузку;</li> </ul>

	<p>лямяча, точная передача мяча товарищу по команде, обман соперника, попадание мяча в цель и т.д. Однако чтобы эти навыки были предельно точны и эффективны во время игры, учеником необходимо иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки.</p>	
<p>Специальная физическая подготовка (5 часов)</p>	<p>В разделе «Специальная физическая подготовка» 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. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.</p>	<p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно ходить, бегать, прыгать, кидать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, гантелями и т.д.</li> <li>- проводить подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга;</li> <li>- Правилам игры в волейбол и пионербол</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценить личный прогресс в развитии навыков игры в пионербол</li> <li>- проявлять личную заинтересованность в развитии физических качеств</li> </ul>
<p>Основы техники и тактики игры (21 часа)</p>	<p>В разделе «Основы техники и тактики игры» представлен материал, который способствует более рациональному выполнению технических действий в игре, а также тактических. Обучению техническим элементам помогает ребятам освоить полный комплекс двигательной деятельности. На занятиях дается более подробное обоснование того или иного технического элемента, элемент отрабатывается до полного его совершенствования. Во время занятий учащиеся приобре-</p>	<p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольной терминологии</li> <li>- значению тактики и стратегии игры волейбол и пионербол</li> <li>- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- значению волейболиста в спортивной жизни</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять и развивать технические приемы</li> <li>- значению физической нагрузки на организм занимающегося</li> </ul>

	тают большой двигательный опыт, координацию движений, правильное расположение тела в пространстве. Учатся общаться при помощи вербального и невербального общения, а также повышают свою коммуникативную компетентность.	
Контрольные игры и тестовые упражнения (2 часа)	Раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся. Мы можем определить усвоили ли учащиеся материал, также соревновательная деятельность повышает игровую активность, умение играть в защите и нападение. Учащиеся приобретают бесценный игровой опыт. Приобретают психологические и физические умения.	<b>Выпускник научится:</b> - судейству на матче по баскетболу <b>Выпускник получит возможность научиться:</b> - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. - соревновательной деятельности
<b>4 класс</b>		
Основы знаний (3 часов)	Инструктаж по ТБ Задачи на учебный год. 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, знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом, понятие и технике и тактике игры, правила игры в пионербол.	<b>Выпускник научится:</b> - правилам техники безопасности на занятиях; - значению правильной осанки для нормального функционирования организма; <b>Выпускник получит возможность научиться:</b> - определять границу своего знания и незнания, ставить цель для личного продвижения. - значению физических упражнений для жизни и здоровья.
Общая физическая подготовка (3 часов)	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 ос-	<b>Выпускник научится:</b> - названиям основных положений головы, рук, ног, туловища; - выполнять технические приемы и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятиях; - выполнять правильно комплекс упражнений по ОФП; <b>Выпускник получит возможность научиться:</b>

	<p>новные физические качества.</p> <p>Развитие двигательных способностей или навыков — это долгий, сложный и кропотливый процесс, позволяющий довести выполнение некоторых простых актов до автоматизма. Посредством игры в пионербол ученики развивают такие навыки как ловля мяча, точная передача мяча товарищу по команде, обман соперника, попадание мяча в цель и т.д. Однако чтобы эти навыки были предельно точны и эффективны во время игры, учеником необходимо иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять упражнения по ОФП без помощи учителя и товарищей;</li> <li>- определять границу своего знания и незнания, ставить цель для личного продвижения;</li> <li>- оценивать уровень своего продвижения в выполнении упражнений и постепенно увеличивать нагрузку;</li> </ul>
<p>Специальная физическая подготовка (5 часов)</p>	<p>В разделе «Специальная физическая подготовка»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.</p> <p>Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.</p>	<p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно ходить, бегать, прыгать, кидать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, гантелями и т.д.</li> <li>- проводить подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга;</li> <li>- Правилам игры в волейбол и пионербол</li> </ul> <p><b>Выпускникполучит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценить личный прогресс в развитии навыков игры в пионербол</li> <li>- проявлять личную заинтересованность в развитии физических качеств</li> </ul>
<p>Основы техники и тактики игры (21 часа)</p>	<p>В разделе «Основы техники и тактики игры» представлен материал, который способствует более рациональному выполнению</p>	<p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольной терминологии</li> <li>- значению тактики и стратегии игры волейбол и пионербол</li> </ul>

	<p>технических действий в игре, а также тактических. Обучению техническим элементам помогает ребятам освоить полный комплекс двигательной деятельности. На занятиях дается более подробное обоснование того или иного технического элемента, элемент отрабатывается до полного его совершенствования. Во время занятий учащиеся приобретают большой двигательный опыт, координацию движений, правильное расположение тела в пространстве. Учатся общаться при помощи вербального и невербального общения, а также повышают свою коммуникативную компетентность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- значению волейболиста в спортивной жизни</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять и развивать технические приемы</li> <li>- значению физической нагрузки на организм занимающегося</li> </ul>
<p>Контрольные игры и тестовые упражнения (2 часа)</p>	<p>Раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся. Мы можем определить усвоили ли учащиеся материал, также соревновательная деятельность повышает игровую активность, умение играть в защите и нападение. Учащиеся приобретают бесценный игровой опыт. Приобретают психологические и физические умения.</p>	<p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- судейству на матче по баскетболу</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.</li> <li>- соревновательной деятельности</li> </ul>