

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение  
средняя общеобразовательная школа пгт Лальск  
Лузского муниципального округа Кировской области

Утверждаю:  
Директор  
МОКУ СОШ пгт Лальск  
Лузского  
муниципального округа  
Кировской области

---

Зарубин А.А.

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
(спортивно – оздоровительное  
(в рамках ШСК «Импульс»))

**Кружок «Игра в Пионербол»**  
7 класс

на 2023-2024 учебный год

Руководитель кружка  
Сулова Надежда Дмитриевна  
учитель физкультуры

Лальск  
2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Игра в пионербол» для 7 класса 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,

Кружковая работа по пионерболу (по правилам волейбола) входит в образовательную область «Физическая культура». Проводится 1 час в неделю. В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования по физической культуре предметом обучения 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 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 волейбола;
- 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 волейбол;

- 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 начальной 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 климатических 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.

## **Содержания программного материала**

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

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 школьников основным техническим приемам игры в волейбол. 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	Дата проведения	
			план	факт
№1-3	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	3		
№4-7	Комплекс ОРУ №1 (с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	4		
№8-9	Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Поддачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	2		
№9-10	Комплекс ОРУ №3. Поддачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2		
№11-14	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	4		
№15-16	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ №5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2		
№17	Турнир по пионерболу	1		

<b>№18-19</b>	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	<b>2</b>		
<b>№20-21</b>	Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	<b>2</b>		
<b>№22-23</b>	Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование.	<b>2</b>		
<b>№24-25</b>	Комплекс №8(с набивными мячами) Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	<b>2</b>		
<b>№26-27</b>	Комплекс ОРУ№9 (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Пионербол.	<b>2</b>		
<b>№28-29</b>	Комплекс ОРУ №10 (со скакалками. эстафеты с мячом. Пионербол	<b>2</b>		
<b>№30-32</b>	Комплекс ОРУ310.Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол.	<b>3</b>		
<b>№33</b>	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	<b>1</b>		
<b>№34</b>	Турнир по пионерболу.	<b>1</b>		
	Всего	<b>34</b>		