государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Приморский муниципального района Ставропольский Самарской области

«Рассмотрено»	«Проверено»	«Утверждено»
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР	Директор ГБОУ СОШ
_____/_____/	ГБОУ СОШ п. Приморский	п. Приморский
Протокол № _1__	_____/Е.Б. Лапина/	_____/В.В. Полякова/
от «_27_»__ 08 _ 2026г.	от «_27_»__08 _2026 г.	Приказ №272-од
		от «_28_»_08 .2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для обучающихся 3 классов

«Чемпион».

C=RU, O=ГБОУ СОШ п.Приморский, CN=Полякова В_В_, E=cu_primor_stv@63edu.ru
00d8cbdc26a89d3312
2026-10-28 13:07:35

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Программу разработала:

учитель начальных классов, Куряева Д.М.

п.Приморский

Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа курса «Чемпион» относится к физкультурно-спортивной направленности. 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.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

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

Чемпион – это увлекательные и массовые подвижные игры. 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 – 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.

Программа курса «Чемпион» для детей рассчитана на четыре года, 132 часа. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Содержание программы

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 8 часов

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка – 20 часов

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси», «Перестрелка», «Вышибалы», «Четыре мяча». Эстафеты с бегом, с мячами.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Технико-тактические приемы

1. Подача мяча – 18 часов
- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи – 18 часов
- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок – 9 часов
- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование – 8 часов
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения – 22 часа
- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры – 30 час
- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).
7. Судейство игр – 3 часов
- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические.	Практические.
1	Основы знаний	8	8	
	Понятие о технике и тактике игры	2	2	
	Правила игры в пионербол	2	2	
	Предупреждение травматизма	2	2	
	Правила соревнований	2	2	
2	Специальная физическая подготовка	20		20
3	Технические и тактические приемы	104		
	Подача мяча	18	2	16
	Передачи	18	2	16
	Нападающий бросок	9	1	8
	Блокирование	8	1	7
	Комбинированные упражнения	22		22
	Учебно-тренировочные игры	30	4	26
	Судейство игр	3	1	2
	Итого	136	19	117

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Личностные

Учащиеся получат возможность для формирования:
положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов игры пионербол;
уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Предметные

Учащиеся научатся: выполнять правила поведения на занятиях;
учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.
Учащиеся получат возможность научиться: понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;

Метапредметные

Регулятивные
Учащиеся научатся: понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя); вносить коррективы в свою работу.
Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, 'направленные на развитие физических качеств; координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
Познавательные
Учащиеся научатся:
различать, группировать подвижные и спортивные игры; характеризовать основные физические качества; группировать игры по видам спорта;
устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.
Коммуникативные
Учащиеся научатся:
высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
Учащиеся получат возможность научиться: выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

	Контрольное упражнение				
1	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
2	Отжимания (кол-во раз)	м	16	14	12
		д	14	11	8
3	Подтягивания (кол-во раз)	м	6	4	3
4	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	33	30	28
		д	28	25	23

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	мальчики			девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. Подача мяча (из 5 попыток)	9	3	2	1	3	2	1
		10	4	3	2	4	3	2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	9	-	-	-	-	-	-
		10	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1.Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	9	4	3	2	3	2	1
		10	5	3	2	4	2	1
	2.Прием мяча от сетки	9	1	-	-	1	-	-
		10	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1.Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	9	-	-	-	-	-	--
		10	2	1	-	2	1	-
	2.Нападающий бросок со второй линии	9	1	-	-	1	-	-
		10	3	2	1	3	2	1
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	9	-	--	-	-	-	-
		10	2	1	-	2	1	-

Планирование занятий

№ п/п	Тема занятия
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.
2	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.
3	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.
4	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».
5	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей
6	Приём мяча на месте и после перемещения.
7	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.
8	Закрепление точной подачи мяча по зонам.
9	Учебная игра с заданиями.
10	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.
11	Контроль выполнения подачи мяча по зонам.
12	Учебно-тренировочная игра.
13	Учебно-тренировочная игра.
14	Учебно-тренировочная игра.
15	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.
16	Формирование навыков командных действий.
17	Обучение действиям игрока в защите.
18	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.
19	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.
20	Учебно-тренировочная игра.
21	Контроль выполнения приема мяча от сетки.
22	Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.
23	Закрепление технических приемов в нападении
24	Обучение тактическим действиям при выполнении подач.
25	Обучение тактическим действиям при выполнении передач.
26	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.
27	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.
28	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.
29	Закрепление нападающего броска с первой и второй линии.
30	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.
31	Учебно-тренировочная игра.
32	Контроль техники нападающего броска с первой линии.
33	Игра с индивидуальными заданиями.
34	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.

Методическое обеспечение программы

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Материально-техническое обеспечение:
- Спортивный зал.
- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.
- Мячи набивные.
- Мячи баскетбольные.
- Скакалки

Список используемой литературы

1. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2010. - N 41-42. - С. 5,17.
2. Спортивные игры; Учеб.для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2010

5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 2011