РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

ЧОУ "Школа разговорных языков»

Протокол № 1
от «27» августа 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1D3D532E70254218
Владелец: Глупак Надежда Владимировна
Действителен: с 24.09.2026 до 24.09.2033

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

_____ Глупак Н. В.

Приказ № 223/ОД
от «30» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по деятельности секции «Пионербол»
в рамках деятельности
школьного спортивного клуба
«Здоровое поколение»
для 2-4 классов
2 часа в неделю (всего 68 часов)

Санкт-Петербург
2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа дополнительного образования (кружка «Пионербол») составлена для учащихся 2-4 классов частной общеобразовательной «Школы разговорных языков» на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897, примерной программы «Физическая культура» 5-9 классы под редакцией А.А.Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М. Кондакова М., Просвещение, 2012 г.

Актуальность программы пионербола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Целью программы является оздоровление молодого поколения, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонней, гармоничной личности.

Задачи программы:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

-обучение базовых основ вида спорта

-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

-формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному,* которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Сроки реализации программы курса «Пионербол» в 2-4 классах – 1 год

Предполагаемые результаты изучения курса «Пионербол»

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- ✓ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ✓ руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- o использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- o составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- o взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- o проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- o выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- o выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Формы организации контроля и оценивания результатов

Система контроля и оценивания предусматривает измерение уровня достижений в личностных, предметных и метапредметных результатах, которые обучающиеся должны демонстрировать по завершении обучения на занятиях кружка «Пионербол» в 2-4 классах.
Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ученика, который:
понимает моральные ценности российской культуры;
сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

С целью построения эффективной системы *педагогического контроля* применяются следующие методы:
- опроса
- демонстрации,
- наблюдения,
- упражнения,
- практического выполнения.

Общая характеристика учебного предмета

Данная рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, примерной программы «Физическая культура» 5-9 классы под редакцией А.А.Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М Кондакова М., Просвещение, 2012 г.

Условные обозначения

ОРУ- общеразвивающие упражнения.

Методические особенности организации учебного процесса

В процессе освоения учебного материала используются
методы обучения:
- объяснительно-иллюстративный;
- словесно-дидактический (рассказ, объяснение, беседа, описание);
- наглядный:
- метод упражнений;

методы воспитания:
- традиционный (убеждение, поощрение, пример);
- неформально-личностный (пример личностно значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей и близких);

- рефлексивный (индивидуальные переживания, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).

Для развития двигательных способностей используются *методы*:
- стандартного упражнения;
- переменного упражнения;
- игровой и соревновательный.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане
Программа кружка «Пионербол» в 2-4 классах рассчитан на 2 часа в неделю, 68 часов в году.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»
Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре, являются следующие умения:
характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Календарно-тематическое планирование по курсу «Пионербол»

№ занятия	Тема занятия	УУД Деятельность учащихся
1-2	Пионербол. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.	Знать и выполнять правила ТБ. Правильно выполнять комплексы ОРУ.
3-4	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	Правильно выполнять ОРУ. Применять стойку волейболиста.
5-6	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол	Правильно выполнять ОРУ. Применять стойку волейболиста. Знать правила игры.
7-8	Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча.	Правильно выполнять ОРУ в парах. Выполнять верхнюю передачу мяча.
9-10	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах.
11-12	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Пионербол.	Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах.
13-14	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча.	Правильно выполнять ОРУ. Выполнять нижнюю передачу мяча.
15-16	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Пионербол.	Знать разновидности прыжков, применять в играх, эстафетах.
17-18	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Пионербол.	Выполнять передачу в парах. Правильно выполнять технические действия.
19-20	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ.	Правильно выполнять ОРУ в парах, маховые движения рук.
21-22	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Прыжок толчком с двух ног с места, в движении. Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.	Уметь правильно отталкиваться с двух ног.
23-24	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов.
25-26	Гимнастические упражнения, подвижные игры.	Выполнять гимнастические упражнения.
27-28	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	Правильно выполнять элементы игры.

29-30	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов.
31-32	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов.
33-34	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	Правильно выполнять элементы игры.
35-36	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	Уметь прыгать с 3-х. 6-и беговых шагов.
37-38	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Прыжок толчком с двух ног с места, в движении. подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.	Правильно выполнять толчок с двух ног с места, в движении.
40-41	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	Правильно выполнять элементы игры.
42-43	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол.	Правильно выполнять специально прыжковые упражнения.
44-45	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча пионербол.	Правильно выполнять нижнюю передачу мяча.
46-47	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	Правильно выполнять Специальные прыжковые упражнения, элементы игры.
48-49	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	Правильно выполнять специальные прыжковые упражнения, элементы игры.
50-51	Медленный бег, разновидность бега. Пионербол	Правильное выполнение элементов игры.
52-53	Верхние передачи в тройках. Учебная игра. Пионербол.	
54-55	Передачи мяча по кругу. Нижняя подача. Учебная игра.	
56-57	Передвижение в стойке. Прием мяча двумя руками сверху.	
58-59	Многократные передачи сверху над собой. Игра «Кто больше?»	
60-61	Прием мяча двумя руками сверху. Передвижения в стойке. Эстафета	
62-63	Прием и передача мяча 2 руками сверху.	
64-65	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча в парах.	
66-67	Нижняя подача с 3-4 м. Передача в парах через сетку. Игра	
68-69	Многократные передачи мяча. Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	
70-71	Занятие-зачет. Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	
72	Игра в пионербол с учащимися нач.школы №277	Правильное выполнение элементов игры.

Материально-методическое обеспечение учебного предмета:

БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)

Стандарт основного общего образования по физической культуре

Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала).

Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре

Учебник по физической культуре

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению

Методические издания по физической культуре для учителей.

Перечень учебной литературы:

Примерная программа «Физическая культура» 5-9 классы под редакцией А.А.Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М. Кондакова М., Просвещение, 2018 г.