

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сизябская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю:  
Н.А. Канев  
Директор  
приказ от 01.09.2021 № 73

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Пионербол»

Направление: физкультурно-спортивное

Виды деятельности: игровая, физическая, оздоровительная

Возраст участников: 9-10 лет

Срок обучения: 1 год

Программа составлена: учителем физической культуры В.Н. Ануфриевым.

с. Сизябск

2021 г.

## Пояснительная записка

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

**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.

**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 приёмы, 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.

**Цель:** создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирование общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в пионербол.

### **Задачи:**

- приобретение учащимися знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;

- воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

### **Срок реализации программы**

Программа секции «Пионербол» для учащихся рассчитана на 1 год, 35 часов, при занятиях в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую, практическую и игровую 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. В игровой части дети изучают подвижные игры. 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.

### **Формы занятий.**

Объединение комплектуется в количестве не менее 12 человек.

Занятия группы объединения проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут)

Занятие имеет классическую схему:

- Вводная часть занятия – 7-10 мин.
- Основная часть -30-35 мин.
- Заключительная часть -3-5 мин.

### **Ожидаемые результаты**

#### ***К концу учебного года дети должны знать:***

- правила по технике безопасности во время игры в пионербол;
- правила подвижной игры пионербол;
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

#### ***К концу учебного года дети должны уметь:***

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

#### ***К концу учебного года дети должны демонстрировать:***

- позитивное отношение к участникам игры.

### **Формы организации контроля и оценивания результатов:**

Система контроля и оценивания предусматривает измерение уровня достижений в личностных, предметных и метапредметных результатах, которые обучающиеся должны продемонстрировать по завершении обучения на занятиях секции «Пионербол» в 4-5 классе. 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:

1. опроса;
2. демонстрации;
3. наблюдения;
4. упражнения;
5. практического выполнения.

### **Материально-техническое оснащение**

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисный стол.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму;
- спортивную обувь.

### **Содержание программы**

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

#### **Основы знаний:**

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

## **Специальная физическая подготовка:**

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 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».

***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 при приеме 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 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.

## **Технико-тактические приемы.**

### **1. Подача мяча:**

- техника выполнения подачи; прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

### **2. Передачи:**

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

### 3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

### 4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

### 5. Комбинированные упражнения:

- подача – прием; подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

### 6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

### 7. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

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

## Содержание тем кружка «Пионербол»

	Учебные разделы и содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся	Количество часов
1	<b>Теоретические сведения</b> История создания игры волейбол. Достижения российских команд. Амплуа игроков. Технические действия и правила игры.	<b>Знать</b> историю возникновения игры волейбол (пионербол), достижения российских команд, ведущих игроков. <b>Знать</b> правила игры.	В процессе уроков

2	<p><b>Пионербол с элементами волейбола</b> Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.</p> <p><b>Общефизическая подготовка</b> Упражнения разносторонней направленности, комплексы для групп мышц.</p> <p><b>Специально физическая подготовка</b></p>	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками. <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий и приемов, <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно <b>относиться</b> к сопернику и <b>управлять</b> своими эмоциями. Соблюдать правила безопасности. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, <b>использовать</b> игру волейбол в организации активного отдыха. <b>Знать</b> комплексы ОФП. <b>Уметь</b> самостоятельно выполнять разминку.</p> <p><b>Научиться</b> выполнять</p>	35
3	Итого		35

### Календарно-тематическое планирование

#### Пионербол 4 класс

№ п/п	Название темы	Часы
1	Пионербол. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.	1
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1
3	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ Пионербол	1
4	Медленный бег. Разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча	1
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения,	1

	подвижные игры эстафеты с элементами пионербола.	
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	1
7	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча	1
8	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	1
9	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	1
10	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ	1
11	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	1
12	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения	1
13	Гимнастические упражнения, подвижные игры	1
14	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	1
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	1
16	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	1
17	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	1
18	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	1
19	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	1
20	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	1
22	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча пионербол	1
23	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1
24	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	1
25	Медленный бег, разновидность бега пионербол	1
26	Верхние передачи в тройках. Учебная игра. Пионербол.	1
27	Передачи мяча по кругу. Нижняя подача. Учебная игра.	1
28		1
29	Передвижение в стойке. Прием мяча 2-мя руками сверху.	1

30	Многokратные передачи сверху над собой. Игра «Кто больше?»	1
31	Прием мяча 2 руками сверху. Передвижения в стойке. Эстафета	1
32	Прием и передача мяча 2 руками сверху.	1
33	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча в парах.	1
34	Нижняя подача с 3-4 м. Передача в парах через сетку. Эстафета.	1
35	Многokратные передачи мяча.	1
	Итого:	35

### **Список литературы:**

1. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение. 1980г.
2. В.Г. Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
3. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО,2007 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ Н.А.Канев

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

Расписание работы кружков

на 2021-2022 уч. год

Название кружка	Руководитель	Время занятия
«Пионербол»	Ануфриев В.Н	15.00-15.45 (Вторник)