

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Куженкинская основная общеобразовательная школа»  
Бологовского района Тверской области



Утверждаю:

И.О. директора школы:

*Г.В. Висленева* Г.В. Висленева

2023 г.

*Присоединение 162*

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительное направление  
«Пионербол»  
3-5 классов

Разработана: учителем физической культуры  
Шульгиной Л.Н.

с.Куженкино 2023 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Куженкинская основная общеобразовательная школа»  
Бологовского района Тверской области

Утверждаю:

И.О.директора школы:

\_\_\_\_\_ Г.В.Висленева

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительное направление  
«Пионербол»  
3-5 классов

Разработана: учителем физической культуры  
Шульгиной Л.Н.

с.Куженкино 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Пионербол» для 3-5 классов 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

Образовательная программа «Пионербол» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования (*Пр. к письму МО № 06-1844 от 11.12.2006 г*)

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» 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 психо-эмоциональное 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.

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.

**Цель** – обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

**Задачи:**

1. сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Программа курса «Пионербол» для детей 10-11 лет рассчитана на один год, 34 часа, в неделю по 1 часу. 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.

### ***Ожидаемый результат.***

По окончании курса 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.

## **1. Планируемые результаты освоения программы секции «Пионербол»**

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

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

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 сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

**Личностными результатами** обучения являются:

- Формирование чувств гордости за свою Родину, народ и историю России, осознание этнической принадлежности.
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
- Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли обучающегося.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие детям.

- Развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** обучения являются:

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничество.
- Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными результатами** обучения являются:

- Формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Владение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений).

## **2. Содержание программы секции «Пионербол»**

(1 ч в неделю, всего 34 ч)

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

### **I. Основы знаний**

- Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

- Основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

**Основная цель** - сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства; содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;

## **II. Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Передвижения 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 при приеме и передаче 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 и волейбольного мяча на дальность в парах, над собой, в стену.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча из-за головы с максимальным пригибанием. 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.

**Основная цель** - воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде. 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; Участия в соревнованиях.

## **III. Техничко- тактические приемы**

### **1. Подача мяча**

- Техника выполнения подачи;
- Прием мяча;
- Подача мяча по зонам, управление подачей.

### 1. Передачи

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

### 1. Нападающий бросок

- Техника выполнения нападающего броска;
- Нападающие броски с разных зон.

### 1. Блокирование

- Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока

### 1. Комбинированные упражнения.

- Подача-прием;
- Подача-прием-передача;
- Передача-нападающий бросок;
- Нападающий бросок-блок.

### 1. Учебно-тренировочные игры

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

### 1. Судейство игр

- Отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата по плану	фактич	примечание
1	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Содержание игры. Стойка игрока, перемещения по площадке.	1			

<b>2</b>	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	1			
<b>3</b>	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения рук, ног, туловища	1			
<b>4</b>	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП	<b>1</b>			
<b>5</b>	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров»	1			
<b>6</b>	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5,10 м	1			
<b>7</b>	Обучение подачи мяча, упражнения для рук. Передачи в парах.	1			
<b>8</b>	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	1			
<b>9</b>	Упражнения с мячом. Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая.	1			
<b>10</b>	Подача мяча. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления	1			
<b>11</b>	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	1			
<b>12</b>	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища	1			
<b>13</b>	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	1			
<b>14</b>	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	1			



<b>15</b>	Прием мяча Передача к сетке. Игра по упрощенным правилам	1			
<b>16</b>	Игра в пионербол по упрощенным правилам	1			
<b>17</b>	Контроль выполнения подачи мяча.	1			
<b>18</b>	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двухсторонние игры до 15 мин.	1			
<b>19</b>	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	1			
<b>20</b>	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков ( 2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке.	1			
<b>21</b>	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1			
<b>22</b>	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП	1			
<b>23</b>	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
<b>24</b>	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения	1			
<b>25</b>	Техника нападающих бросков. Нападающий бросок через сетку двумя руками в прыжке с первой линии.	1			
<b>26</b>	Техника нападающих бросков. Нападающий бросок через сетку двумя руками в прыжке с первой линии.	1			

27	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями бросками разных мячей в цель и на дальность.	1			
28	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1			
29	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1			
30	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	1			
31	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2х2, 2х3, 3х3 на укороченной площадке.	1			
32	Закрепление подачи мяча. ОФП	1			
33	Закрепление приема мяча после подачи.	1			
34	Игра в пионербол двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	1			

### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство Просвещение 2001 год.

Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.

2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.

3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.

4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988