

МОУ "Средняя общеобразовательная школа №2"  
пос. Бабынино Бабынинского района Калужской области

Согласована  
27.08.2021г.  
Зам.дир. по УВР \_\_\_\_\_

Рассмотрена на ШМО  
№ 1 от 26.08.2021

Принята педсоветом  
№ 1 от 30.08.2021 г.

Утверждена приказ  
№ 108 от 30.08.2021 г.  
Директор ОУ \_\_\_\_\_  
/ Волоshedова М.С./

*Программа внеурочной деятельности*

*"Пионербол"*

2021 г.

## **Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа кружка «Пионербол» построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России, примерными программами внеурочной деятельности (Начальное и основное образование. – М.: «Просвещение», 2010.), планируемыми результатами начального общего образования, и представляет собой вариант программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления развития личности учащихся.

Содержание образовательной программы по предмету «Пионербол» для 3-их классов выбрано на основании типовой учебной программы. Программа разработана на основе авторской учебной программы «Пионербол» (Л.В. Азиатцева; Новокузнецк 2011г.)

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.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Актуальность - курса внеурочной деятельности по пионерболу 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.

В рамках содержания 1 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 правила игры, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя.

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.

### **Обоснование выбора программы**

Курс пионербол включен в план внеурочной деятельности. В рамках этой деятельности программа имеет спортивно-оздоровительное направление, подготавливает к спортивной игре волейбол. Выполняет плавный переход от игровой деятельности к спортивным играм.

Изучение дисциплины основывается на доступности содержания, методах, формах видах деятельности ученика 3-го класса. Учебный материал отобран таким образом, что позволяет развивать у учащихся очень многие физические потребности ребенка. Изучение данной дисциплины предоставляет возможность для повышения уровня физической подготовке личности, и физических качеств занимающихся. Для развития уровня физической подготовки и подготовки обучающихся к основной школы в разделе волейбол

### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Программа курса «Пионербол» для детей 9-11 лет рассчитана на один год, 68 часов, при 1х разовых занятиях в неделю по 2 часа. 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.

### **Цель, задачи курса внеурочной деятельности**

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.

### **Принципы отбора содержания и организации учебного материала.**

**Принцип индивидуальности** - на уроках физической культуры принцип индивидуализации проявляется в выборе и выполнении учебных заданий: у каждого человека складывается собственный темп овладения учебным материалом (в зависимости

от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте). В соответствии с этим учитель физической культуры обязан индивидуализировать меру воздействия на учеников.

**Принцип доступности** - этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Занимающийся в этом процессе - не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающегося и означает оптимальную меру доступности.

**Принцип преемственности** - принцип преемственности и завершенности состоит в согласованности не только содержания, но и технологической модели.

#### **Методы обучения:**

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесным (диалог), наглядными (показ упражнения, демонстрация) **методами**. Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, строго регламентированного упражнения, повторный метод, групповой метод.

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися учебной дисциплины.**

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.

#### **Личностные универсальные учебные действия:**

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
  - владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
  - владеть основными техническими приемами;
  - применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
  - формировать первичные навыки судейства;
  - планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- Коммуникативные универсальные учебные действия:**
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
  - договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
  - контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
  - осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
  - задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретическая	Практическая
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>		
	Понятие о технике и тактике игры	1	1	
	Правила игры в пионербол. Правила соревнований	1	1	
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>11</b>		11
<b>III.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	<b>48</b>		
	Подача мяча	2	1	1
	Передачи	3	1	2
	Нападающий бросок	2	1	1
	Блокирование	2	1	1
	Комбинированные упражнения	5		5
	Учебно-тренировочные игры	5	3	2
	Судейство игр	3	3	2

	Контрольные игры	28	3	25
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>48</b>

## Содержание дисциплины.

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

### I. Основы знаний – 2 часа

- понятие о технике и тактике игры
- основные положения правил игры в пионербол. Правила соревнований.

### II. Специальная физическая подготовка – 11 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».

**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 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. Техничко-тактические приемы – 50 часов

#### 1. Подача мяча – 2 часа

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

#### 2. Передачи – 3 часа

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

### **3. Нападающий бросок – 2 часа**

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

### **4. Блокирование – 2 часа**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

### **5. Комбинированные упражнения – 5 часов**

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

### **6. Учебно-тренировочные игры – 5 часов**

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

### **7. Судейство игр – 3 часа**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

### **8. Контрольные игры 28 часов**

Применение и закрепление ранее изученных приемов и действий в игре.

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал.

Волейбольная сетка.

Мячи волейбольные.

Мячи баскетбольные.

Скакалки.

Секундомер

Приложение №2  
к программе внеурочной деятельности  
«Пионербол» 3 классы  
учитель: Ткачева Е.Д

Рассмотрено на ШМО

№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Согласовано

« \_\_ » \_\_\_\_\_

Зам.дир.по УВР \_\_

Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 учебный год

№ урока	Планируемые результаты освоения	Содержание предмета	Дата	Количество часов
1-2	Техника безопасности. Стойка игрока, перемещения по площадке.	Введение. Двигательные действия и навыки. Действия без мяча. Расстановка игроков на площадке. Содержание игры.	02.09	2
3-4	Выполнения техники имитация передачи мяча, передача мяча через сетку.	Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения	09.09	2
5-6	Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая	Упражнения с мячом. Техника атаки. Пионербол	16.09	2
7-8	Техника выполнения передача мяча нижняя прямая и нижняя боковая верхняя подача	Придание мячу обратного вращения. Основы знаний о физкультуре и спорту	23.09	2
9-10	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	Опрос по правилам игры. Пионербол	30.09	2



11-12	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком	Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	07.10	2
13-14	Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	14.10	2
15-16	Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте.	21.10	2
17-18	Техника нападающих бросков. Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол.	28.10	2
19-20	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол	11.11	2

21-22	Нападающий удар через сетку со второй линии с трех шагов в прыжке с приземлением на переднюю линию без мяча	Командные тактические действия в нападении и защите. Пионербол	18.11	2
23-24	Нападающий удар через сетку одной и двумя руками с трех шагов в прыжке с передачи мяча из глубины площадки	Командные тактические действия в нападении и защите. Пионербол	25.11	2

25-26	Блокирование нападающих ударов: одиночное и вдвоем	Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием	02.12	2
27-28	Передачи мяча через сетку двумя руками или одной	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту	09.12	2
29-30	Блокирование нападающего броска. Выполнение нападающего удара.	Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием	16.12	2
31-32	Взаимодействие игроков передней линии в нападении	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол	23.12	2
33-34	Взаимодействие игроков второй линии и передней линии	Командные тактические действия в нападении и защите. Пионербол	13.01	2
35-36	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии	Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием	20.01	2
37-38	Обманные действия игроков, командные действия	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических	27.01	2

		действий.		
39-40	Игра в пионербол по упрощенным правилам (для младшей группы игроков)	Правила судейства. Пионербол	03.02	2
41-42	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченной площадке	Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорте.	10.02	2
43-44	Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, набок, перекатом	Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорте.	17.02	2
45-46	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование	24.02	2
47-48	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча	ОФП. Игры, развивающие физические способности. . Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность Пионербол.	03.03	2
49-50	Ловля мяча отраженного сеткой и от блока соперника	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол	10.03	2
51-52	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол	17.03	2

53-54	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Правила игры. Основы знаний о физкультуре и спорте.	31.03	2
55-56	Тактика свободного нападения	Нижняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия в нападении. Пионербол.	07.04	2
57-58	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол	14.04	2
59-60	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол	21.04	2
61-62	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол	28.04	2
63-64	Тактические действия игроков в защите. Страховка игроков нападения	Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием.	05.05	2
65-66	Закрепление техники перемещений и владения мячом	Игровые упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и	12.05	2

		ВЫНОСЛИВОСТИ		
67-68	Двусторонняя игра	Правила соревнования Судейство игры	19.05 26.05	2

**Итого : 68 часов**