

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Берёзовская начальная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.  
Руководитель МО \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
*Буртшаева И.В.*



Е. А. Ханенкова  
2023 г.

Рабочая программа  
Внеурочная форма занятий: Первые шаги пионерболу  
Класс «3-4»

Данная рабочая программа должна быть реализована в течение 2023-2023 учебного года.

Составитель:  
Г ерик Татьяна Станиславовна  
Категория - 1  
Стаж работы года  
24

Берёзово 2022

### **Пояснительная записка.**

Образовательная программа «Пионербол» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования. На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» относится к физкультурно-спортивной направленности. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть программы допущена Министерством образования Российской Федерации, 2008г.

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

#### **Задачи:**

- 1 укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- 2 воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- 3 развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- 4 воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности; участие в соревнованиях.
- 5 сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- 6 содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
- 7 воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Программа курса «Пионербол» для детей 10-11 лет рассчитана на один год, 34 часов, при 1 раз 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.

### **Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Пионерболу»**

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий в Пионерболе, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета:**

- планирование занятий в режиме дня.
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития человека;
- организовать и проводить со сверстниками соревнования по Пионерболу, осуществлять объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- характеризовать нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность время занятий по развитию физических качеств.
- в доступной форме объяснить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять отличительные признаки технического исполнения;
- выполнять комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

### **Место программы в образовательном процессе.**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по игре «Пионербол» различного масштаба.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1 год обучения**

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

#### **I. Основы знаний – 3 часов**

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

#### **II. Специальная физическая подготовка – 3 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.* Стигание 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 – 34 часов**

##### **1. Подача мяча – 3 часов**

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

##### **2. Передачи – 3 часов**

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

### **3. Нападающий бросок – 3 часов**

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

### **4. Блокирование – 2 часов**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

### **5. Комбинированные упражнения – 2 часов**

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

### **6. Учебно-тренировочные игры – 9 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.

## **Формы проведения занятия и виды деятельности**

Однонаправленные занятия: На: технике, тактике умение передаче и ловле мяча.

Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Игровые занятия: игровая деятельность.

С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

## **Методы и формы обучения**

**Словесные методы:** объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** показ упражнений, наглядные пособия.

**Практические методы:** Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

**Формы обучения:** Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Программа курса «Пионербол» для детей 10-11 лет рассчитана на один год, 34 часов, при 1 раз 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.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции учащихся 2-4-х классов представлено в примерном учебном плане.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Темы	Количе ство часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>	2	
	Понятие о технике и тактике игры	2	2	
	Правила игры в пионербол	1	1	
	Предупреждение травматизма	1	1	
	Правила соревнований	1	1	
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>		2
<b>III.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>			
	Подача мяча	3	1	2
	Передачи	3	1	2
	Нападающий бросок	3	1	2
	Блокирование	2	1	1
	Комбинированные упражнения	2		2

	Учебно-тренировочные игры	9	2	7
	Судейство игр	3	2	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>19</b>

## ***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.

### ***Оценка практической подготовленности***

***по контрольным упражнениям.***

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<i>Подача мяча</i>	<i>1. Подача мяча (из 5 попыток)</i>	<i>10</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
		<i>11</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>
	<i>2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)</i>	<i>10</i>	-	-	-	-	-	-
		<i>11</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	-	<i>2</i>	<i>1</i>	-
<i>Прием мяча</i>	<i>1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)</i>	<i>10</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
		<i>11</i>	<i>5</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
	<i>2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	-	-	<i>1</i>	-	-
		<i>11</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	-	<i>2</i>	<i>1</i>	-
<i>Нападающий бросок</i>	<i>1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)</i>	<i>10</i>	-	-	-	-	-	-
		<i>11</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	-	<i>2</i>	<i>1</i>	-
	<i>2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	-	-	<i>1</i>	-	-
		<i>11</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	-

<b>Блокирование</b>	<b>Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)</b>	<b>10</b>	-	-	-	-	-	-
		<b>11</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	-	<b>2</b>	<b>1</b>	-

### Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во Занятий( часов)	Тип занятия	Вид деятельности	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		примечание
								планируемый	фактический	
<b>на 1 год обучения</b>										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	теория	История Пионербола	1	Изучение нового материала	История возникновения игры Пионербола. Инструктаж по ТБ. Предупреждение травматизма. Переход. Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами. Учебно-тренировочная игра.	Знать историю	текущий	03.09.22		
2	Техническая подготовка	Техника Бросков мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	1	Изучение нового материала	Переходы. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП. Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами. Учебно-тренировочная игра.	Уметь выполнять технические приемы ловли и передачи мяча	текущий	10.09		
3	Техническая подготовка	Техника ловли и передачи мяча через сетку.	1	Совершенствование.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Перемещение приставным шагом. Передача мяча через сетку одной	Уметь выполнять технические приемы	текущий	17.09		

					рукой с места в зону. Игра «Пионербол»					
4	Техническая подготовка	Техника ловли и передачи мяча через сетку. Подача мяча по зонам.	1	Изучение нового материала	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Перемещение приставным шагом. Передача мяча через сетку одной рукой с места в зону. Игра «Пионербол»	Уметь выполнять подачу мяча в зону	текущий	24.09		
5		Техника подачи мяча по зонам	1	Изучение нового материала. Закрепление точной подачи мяча по зонам.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Обманные действия игроков, командные действия.	Уметь выполнять командные действия.	текущий	1.10		
6		Техника нападающего броска.	1	Изучение нового материала	Подача мяча. Приём мяча после подачи. Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке и нападающий бросок. Игра «Пионербол»	Уметь выполнять командные действия.	текущий	8.10		
7		Техника нападающий бросок с первой линии.	1	Совершенствование.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. Нападающий бросок с первой линии. Игра «Пионербол»	Уметь выполнять нападающий бросок с первой линии после двух шагов.	текущий	17.10		
8		Техника нападающий броска.	1	Совершенствование.	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	Уметь выполнять командные действия	текущий	22.10		

					Игра «Пионербол»					
9		Техника приём мяча.	1	Совершенство.	Упражнение с набивными мячами. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости. Игра «Пионербол»	Уметь выполнять командные действия	текущий	29.10		
10		Техника ловли и передачи мяча через сетку	1	Совершенство.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП Чередование перемещений. Развитие координации. Игра «Пионербол»	Уметь выполнять командные действия	текущий	12.11		
11		Учебно-тренировочная игра.	1	Закрепление	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	Уметь выполнять командные действия	текущий	19.11		
12		Техника ловли и передачи мяча через сетку нападающий бросок.	1	Закрепление	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. Игра «Пионербол»	Уметь выполнять командные действия	текущий	26.11		
13		Техника блока.	1	Изучение нового материала	Обучение блокированию. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Прыжковые упражнения. Игра «Пионербол»	Уметь выполнять блок.	текущий	3.12		
14		Техника блока	1	Закрепление	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП Блокирования нападающего игрока. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Игра «Пионербол»	Уметь выполнять блок.	текущий	10.12		
15		Техника блока	1	Совершенство.	Передача мяча в парах двумя руками. Нападающий бросок	Уметь выполнять	текущий	19.12		

					через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Игра «Пионербол»	блок.				
16		Техника приём мяча.	1	Изучение нового материала	Обучение приему мяча от сетки. Учебные игры с заданиями. Игра «Пионербол»	Уметь выполнять технические приемы ловли мяча с отскока от сетки мяча.	текущий	24.12		
17		Техника приём мяча.	1	совершенствование	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Приемы мяча от сетки. Закрепление способов перемещения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	Уметь выполнять технические приемы	текущий	14.01		
18		Техника приём мяча.	1		Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов. Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Игра «Пионербол»	Уметь выполнять командные действия	текущий	21.01		
19		Техника приём мяча	1	совершенствование	Передача мяча в парах двумя руками. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Игра «Пионербол»		текущий	28.01		
20	теория	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Правила игры в Пионербол  Учебная игра	Знать правила Игры «Пионербол»	текущий	4.02		
	Тактическая подготовка	Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Учебная игра с заданиями. Учебная игра с самостоятельным судейством.	Знать правила Игры «Пионербол»	текущий	11.02		

21		Правила соревнований	1	Закрепление	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Учебная игра с самостоятельным судейством.	Знать правила Игры «Пионербол»	текущий	18.02		
22	Тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	1	игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	25.02		
23		Участие в соревнованиях	1	игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий	4.03		
24		Техника приём мяча.	1	Закрепление	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Подача мяча по зонам Учебно-тренировочная игра.	Уметь выполнять технические приемы ловли и передачи мяча	текущий	11.03		
25			1	Контроль	Выполнения подачи мяча. Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	Уметь выполнять технические приемы	текущий	18.03		
26		Учебно-тренировочная игра.	1	игра	Формирование навыков командных действий Групповые тактические действия. Учебная игра с самостоятельным судейством.	Уметь выполнять командные действия	текущий	25.03		
27		Техника приём мяча.	1	Изучение нового материала	Нападающий бросок с изменением направления. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Подача мяча по зонам	Уметь выполнять нападающий бросок	текущий	8.04		
28		Приём мяча с подачи.		Совершенствование.	Нападающий бросок с изменением направления. Формирование навыков командных действий. Передача и ловля мяча в парах, в тройках,	Уметь выполнять нападающий бросок		15.04		

					двумя руками.					
29		Учебно-тренировочная игра.	1	совершенствование	Формирование навыков командных действий Групповые тактические действия. Учебная игра с самостоятельным судейством.	Уметь выполнять командные действия	текущий	22.04		
30		Учебно-тренировочная игра.	1	совершенствование	Формирование навыков командных действий Групповые тактические действия. Учебная игра с самостоятельным судейством.	Уметь выполнять командные действия	текущий	29.04		
31		Учебно-тренировочная игра.	1	совершенствование	Формирование навыков командных действий Групповые тактические действия. Учебная игра с самостоятельным судейством.	Уметь выполнять командные действия	текущий	6.05		
32		Учебно-тренировочная игра.	1	совершенствование	Формирование навыков командных действий Групповые тактические действия. Учебная игра с самостоятельным судейством.	Уметь выполнять командные действия	текущий	13.05		
33		Учебно-тренировочная игра.	1	совершенствование	Формирование навыков командных действий Групповые тактические действия. Учебная игра с самостоятельным судейством.	Уметь выполнять командные действия	текущий	20.05		
34		Учебно-тренировочная игра.	1	совершенствование	Формирование навыков командных действий Групповые тактические действия. Учебная игра с самостоятельным судейством.	Уметь выполнять командные действия	текущий	27.05		
	тестирование	Развитие двигательных качеств	1	контрольный	Прием контрольных нормативов по ОФП. Учебная игра	Выполнять контрольные нормативы	итоговый			