

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение основная  
общеобразовательная школа № 18 имени Кавалера Ордена Красной Звезды  
С.И.Прокопьева городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрена на заседании  
МО учителей основной школы  
Протокол № 1 от 28.08.2022

Проверена  
и.о. зам.директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
О.И. Кручинина  
28.08.2022

Утверждаю  
Директор ГБОУ ООШ № 18  
г.Сызрани

\_\_\_\_\_  
Е.Ю. Пудаева  
Приказ № 28 от 01.09.2022

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
на 1 год обучения  
«Пионербол»**

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Пионербол» для начальных классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

### **1. 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.

#### **Основа 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;

#### **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.

#### **Технико-тактические приемы**

### **Подача мяча**

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

### **Передачи**

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

### **Нападающий бросок**

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

### **Блокирование**

- Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока

### **Комбинированные упражнения.**

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

### **Учебно-тренировочные игры**

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

### **Судейство игр**

- Отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

## **2. 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:

- Овладение 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 сотрудничества.

- Овладение 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.

- Овладение 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).

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов**

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Содержание игры. Стойка игрока, перемещения по площадке.	1	
2	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	1	
3	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения рук, ног, туловища	1	
4	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП	1	
5	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров»	1	
6	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5,10 м	1	
7	Обучение подачи мяча, упражнения для рук. Передачи в парах.	1	
8	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	1	
9	Упражнения с мячом. Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая.	1	
10	Подача мяча. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления	1	
11	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	1	
12	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища	1	
13	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	1	
14	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	1	
15	Прием мяча Передача к сетке. Игра по упрощенным правилам	1	
16	Игра в пионербол по упрощенным правилам	1	
17	Контроль выполнения подачи мяча.	1	
18	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двухсторонние игры до 15 мин.	1	
19	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	1	
20	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков ( 2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке.	1	
21	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1	
22	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП	1	
23	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
24	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения	1	
25	Техника нападающих бросков. Нападающий бросок через	1	

	сетку двумя руками в прыжке с первой линии.		
26	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	



С=RU, О=ГБОУ ООШ № 18 г.

Сызрани, СN=Пудаева

Екатерина Юрьевна,

E=school18\_szr@samara.edu.ru

00a315b093fe3b1223

2022.11.01 10:38:12+03'00'