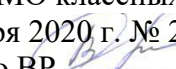


Администрация Сосьвинского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1  
имени Героя Российской Федерации Романова Виктора Викторовича

РАССМОТРЕНА

на заседании школьного МО классных руководителей  
протокол от «28» сентября 2020 г. № 2  
заместитель директора по ВР  О. Б. Ворошилова



УТВЕРЖДЕНА.  
Приказ от «30» 09 / 2020 г. № 315  
Директор  С. Ю. Рычкова

Рабочая программа  
школьного разновозрастного объединения  
«Пионербол»  
на 2020-2021 учебный год

Руководитель школьного  
разновозрастного объединения:  
Л.А. Токарская

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа работы школьного разновозрастного объединения «Пионербол» предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Данная программа представляет собой вариант программы внеурочной деятельности школьников 4 классов. Согласно учебного графика работы школы программа составлена на 68 часов в год, 2 занятия в неделю по 1 часу.

Программа реализуется на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

4.Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

5.Приказ Минобрнауки «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 09.01.2014 г.

№ 2.

6. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа/ состав. Е.С. Савинов. – М.: Просвещение, 2011. – 207с. – (Стандарты второго поколения). - ISBN 978-5-09-019043-5.

Программа курса «Пионербол» для детей 10-11 лет рассчитана на один год, 68 часов, при 2-х разовых занятиях 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.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося

организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности. 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Введение.**

Техника безопасности. Правила игры пионербол. Особенности игры пионербол.

### **2. Подготовка к спортивной игре пионербол.**

Проведение общеразвивающих упражнений. Проведение специальных подводящих упражнений.

**3. Особенности спортивной игры пионербол.** Значение выполнения ОРУ, специальных подводящих упражнений. Значение соблюдения правил спортивной игры пионербол. Особенности техники игры с волейбольным мячом.

**4. Понятие о здоровом образе жизни.** Значение и организация самоконтроля на занятиях в школе и дома. Общие гигиенические требования к режиму дня. Значение и способы закаливания. Понятие о здоровом образе жизни.

**5. Элементы волейбола в игре пионербол.** Нижняя прямая подача. Усложнение приёмов игры.

**6. Подготовка и проведение соревнований.** Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке и развитии спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Требования к спортивной форме. Правила проведения соревнования. Заявка. Приветствие.

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

### **I. Основы знаний – 5 часов**

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

### **II. Специальная физическая подготовка – 16 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 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.

### **III. Техничко-тактические приемы – 47 часов**

#### **1. Подача мяча – 6 часов**

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

#### **2. Передачи – 6 часов**

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

#### **3. Нападающий бросок – 5 часов**

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

#### **4. Блокирование – 5 часов**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

#### **5. Комбинированные упражнения – 8 часов**

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

#### **6. Учебно-тренировочные игры – 15 час**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

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

### 7. Судейство игр – 2 часов

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

#### Содержание курса внеурочной деятельности «пионербол» с указанием форм организации и видов деятельности.

п/п	Содержание	Виды деятельности	Формы организации
4 класс:			
	Вводный инструктаж. Правила т/б на занятиях. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.	Знать и соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий, личную гигиену.	Групповое занятие.
	Основные положения правил игры в пионербол.	Развивать зрительное и слуховое восприятие, общую физическую подготовку, прививать любовь к занятию. Обучать правилам игры. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.	Групповое занятие.
	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.	Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.	Групповое, игровое занятие.
	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».	Развитие навыков быстроты ответных действий.	Групповое, игровое занятие

	Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным пригибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.	Развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	Групповое, игровое занятие
	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	Развить качества необходимых при приеме и передачи мяча.	Групповое, игровое занятие
	Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.	Развить качества, необходимых при блокировании.	Групповое, игровое занятие
	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.	Развития качеств, необходимых при технике защиты.	Групповое, игровое занятие
	Техника выполнения подачи; прием мяча. Подача мяча по зонам, управление подачей	Обучить подачи мяча	Групповое, игровое занятие
	Передачи внутри команды; передачи через сетку. Передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.	Обучить передачи мяча	Групповое, игровое занятие
	Техника выполнения нападающего броска. Нападающие броски с разных зон.	Обучить нападающему броску	Групповое, игровое занятие
	Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.	Обучить блокированию	Групповое, игровое занятие
	Учебно-тренировочные игры	Обучить взаимодействию в команде	Групповое, игровое занятие соревнования

### **Предполагаемые результаты**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности спортивного направления являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по «Пионерболу» являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по «Пионерболу» являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении заданий, упражнений, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по «Пионерболу» являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств «Пионербола»;



- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия пионерболом с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять 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 двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа основана на **принципах**:

1. **Принцип природосообразности** предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.
2. **Возрастосообразность** – на каждом возрастном этапе перед человеком встаёт ряд задач, от решения которых зависит его

личностное развитие.

3. Принцип **культуросообразности** предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность основывается на общечеловеческих ценностях физической культуры или иных национальных культур, спортивных и оздоровительных традиций.

4. Принцип **коллективности** предполагает, что спорт и оздоровление в детско-взрослых коллективах даёт школьнику опыт взаимодействия с окружающими, создаёт условия для позитивного самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни и спортивной самореализации.

5. Принцип **диалогичности** предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и обучающихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

6. Принцип **патриотической направленности** предусматривает обеспечение субъективной значимости для школьников идентификации себя с Россией.

7. Принцип **поддержки самоопределения воспитанника**. Самоопределение в спортивно-оздоровительной деятельности - процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе».

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении обучения в школе, формируя у обучающихся 4 классов целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

**Требования к уровню подготовки.**

**Знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств;
- способы закаливания организма.

**Уметь:**

- выполнять технические действия в спортивной игре;
- выполнять комплексы адаптивной физической культуры;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и спортивной игры;
- выполнять различные действия: передвижения шагом и бегом в правую и левую стороны, вперёд и назад, прыжки вверх;
- выполнять действия с мячом: броски мяча одной и двумя руками, ловля и передача мяча в команде и соперникам;
- выполнять упражнения специальной физической и технической подготовки.
- играть в спортивную игру пионербол по правилам.

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- организации спортивных игр и соревнований в период летних каникул.

**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.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
1	Основы знаний	5		
2	Специальная физическая подготовка	16		
3	Технические и тактические приемы	47		
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</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.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. 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
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 1980

6. *Коротков И.М.* Подвижные игры во дворе. — М.: [Знание](#), 1987. — С. 54—56. — (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; № 5).
7. *Самбикин Л.Б.* Игры для слепых детей. Пособие для учителей школ слепых. — М.: [Учпедгиз](#), 1960. — 231 с.
8. — Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. — 288стр
9. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева — СПб: «Кристалл», 1996. — 544 стр
10. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
11. Спортивные игры; Учебников
12. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. — М.: Просвещение, 1988
13. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв — М., 1980