

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Пионербол» (3-4 классы).**

**Составитель: учитель физической  
культуры  
Вельц Е.В**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ДЛЯ КРУЖКА «ПИОНЕРБОЛ».**

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;
- 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.

### **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;
- 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.

**Целью** программы является оздоровление молодого поколения, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонней, гармоничной личности.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение базовых основ вида спорта
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа курса «Пионербол» для детей 8-10 лет рассчитана на 1 год 68 часов, при занятиях в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую, практическую и игровую 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. В игровой части дети изучают подвижные игры. 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.

**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.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

## II. Специальная физическая подготовка:

**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 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, 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 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 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.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата	
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	3	
2.	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»	3	
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.	3	
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	3	
5.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	3	
6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.	3	
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	3	
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	3	
9.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	3	
10.	Подача мяча. Прием мяча после подачи на месте. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	3	
11.	Подача мяча. Прием мяча после подачи на месте. Прием мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»	3	

12.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	3	
13.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	3	
14.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом	3	
15.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	3	
16.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	3	
17.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	3	
18.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	3	
19.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	3	
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	3	
21.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	3	
22.	Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	3	
23.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	3	
24.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	3	
25.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	
26.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	3	
27.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	
28.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2	
29.	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2	
30.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	
31.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	2	
32.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	
33.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	
34.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	
35.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	
36.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	
37.	Поддача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	

38.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	2	
39.	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	2	
40.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	2	
41.	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	
42.	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2	
43.	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2	
44.	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	2	
45.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	2	
46.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	2	
47.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	
48.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	2	
49.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Развитие силовых способностей	2	
50.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Игра.	2	
51.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Прием мяча на месте и после перемещения.	2	
52.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.	2	
53.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	2	
54.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	
55.	Обучение действиям игрока в защите. Прием мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	2	
56.	Формирование навыков командных действий. Игра.	2	
57.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.	2	
58.	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.	2	
59.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.	2	
60.	Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.	2	
61.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	2	
62.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.	2	
63.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	2	
64.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	2	
65.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра.	2	
66.	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.	2	
67.	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	2	
68.	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.	2	

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

1. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство Просвещение 2001 год.
2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
3. 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