


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 4» имени А.М. Горького

Согласовано
Зам. директора по ВР
 /О.А. Маликова/

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ № 4
имени А.М. Горького
 Л.А. Матвеева
Приказ № 192/2 от 31.08. 2021



**Рабочая программа дополнительного образования
по пионерболу для 3-4 классов**

Возраст 9-10 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Иванов Игорь Олегович

учитель физической культуры

г. Петропавловск-Камчатский

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Направленность программы:

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа кружка «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 психоэмоциональное 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. Занятия в спортивной секции по пионерболу разработаны для наиболее заинтересованных и физически подготовленных детей. Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует

различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол. Круглогодичные занятия пионерболом (волейболом) в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта (II) начального общего образования, Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; (В.И.Лях, А.А. Зданевич. – Москва: «Просвещение», 2012г).

Отличительные особенности программы:

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола. Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом и системой дополнительного образования.

Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом. Во третьем классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. В дальнейшем они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков.

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 3 - 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. При организации и проведении занятий в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Программа рассчитана на детей 9-10 лет.

К занятиям по пионерболу допускаются дети с основной и подготовительной группой здоровья, прошедшие медицинский осмотр.

Количество учащихся в группе: составляет не менее 10 человек.

Формы обучения:

В рамках изучения программного материала, 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 программы применяются как общеобразовательные **методы**, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесный метод;
- сенсорный метод;

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.

Объём программы: 68 часов.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Срок реализации: 3 года.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Цель программы:

Обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи программы:

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков;
- развитие у школьников основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(1-3 год обучения)

№	Раздел. Тема.	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	5	5		
1.1.	Понятие о технике и тактики игры	1	1		Опрос-игра, тестирование
1.2.	Правила игры в пионербол	2	2		
1.3.	Предупреждение травматизма	1	1		
1.4	Правила соревнований	1	1		
2.	Специальная физическая подготовка	12		12	

3.	Технические и тактические приемы	51			Текущий, итоговый, соревновательный
3.1.	Поддачи мяча	9	1	8	
3.2.	Передачи	9	1	8	
3.3.	Нападающий бросок	6	1	5	
3.4.	Блокирование	6	1	5	
3.5.	Комбинированные упражнения	10		10	
3.6.	Учебно-тренировочные игры	7		7	Участие в соревнованиях
3.7.	Судейство игр	4	1	3	Помощь в судействе школьных соревнований
4.	Общая физическая подготовка	В процессе тренировки			Тестирование
	Итого:	68 часов	10 часов	58 часов	

Содержание программы.

Программа состоит из разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Технические и тактические приёмы.
4. Общая физическая подготовка.

➤ **Основы знаний – 5 часов**

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

В этом разделе представлен материал, который дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

➤ **Специальная физическая подготовка – 12 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.

➤ Техничко-тактические приемы – 51 часов

1. Подача мяча – 9 часов

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

2. Передачи – 9 часов

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

3. Нападающий бросок – 6 часов

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

4. Блокирование – 6 часов

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения – 10 часов

- подача – прием;

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

6. Учебно-тренировочные игры – 7 часов

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

7. Судейство игр – 4 часа

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

➤ Общая физическая подготовка.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся. Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

Принципы: от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно, от класса к классу обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения волейболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносила радость и удовольствие.

Планируемые результаты:

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, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса:

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Пионербол» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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 курса 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 курсу «Пионербол» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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 учётом требований её 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 из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу «Пионербол» являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Проверка тестовых нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения и выявления динамики физического развития учащихся, а также с целью более правильного распределения нагрузки на занятиях.

Тестовые нормативы:

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
6	Отжимания (кол- во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
7	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
8	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
10	Приседания (кол- во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

**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>	9	2	1	-	2	1	-
		10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	<i>2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)</i>	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
	<i>Прием мяча</i>	<i>1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)</i>	9	3	2	1	2	1
10			4	3	2	3	2	1
11			5	3	2	4	2	1
<i>2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)</i>		10	1	-	-	1	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
<i>Нападающий бросок</i>		<i>1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)</i>	10	-	-	-	-	-
	11		2	1	-	2	1	-
	<i>2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)</i>	10	1	-	-	1	-	-
		11	3	2	1	2	1	-
<i>Блокирование</i>	<i>Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)</i>	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-

Условия реализации дополнительной образовательной программы.

- ❖ Спортивный зал и малый спортивный МБОУ СШ №4 имени А.М. Горького.
- ❖ Спортивная площадка при МБОУ СШ №4 имени А.М. Горького.
- ❖ Волейбольная сетка, волейбольные стойки.
- ❖ Мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, резиновые, набивные различной массы, теннисные для метания.
- ❖ Скакалки.
- ❖ Секундомер, свисток, рулетка.

Описание учебно–методического обеспечения:

Список литературы используемый учителем

1. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград, 2012;
2. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры, 2011;
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС, 2014;
4. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001;
5. Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2000;
6. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
7. Физическая культура. 2 класс: поурочные планы/ М.С.Блудлина, С.В.Емельянов- Волгоград: изд-во «Учитель- АСТ», 2010г
8. Физическая культура. 3 класс. Пособие для учителя/ И.М.Должников. - М.: Айри-пресс, 2012г
9. Физическая культура. 4 класс. Пособие для учителя/ И.М.Должников. - М.: Айри-пресс, 2012г.

Список литературы для обучающихся

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», №2, 2012.
2. Учебник физическая культура.1-4 классы: под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г;
3. Пионербол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.