



### Пояснительная записка

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*.

Нормативно-правовой базой (основания для разработки программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ министерства Просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (пункт 11 Приложения «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, ежегодно обновляют дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2014 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-14»

Круглогодичные занятия пионерболом 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.

*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.

Программа курса «Пионербол» для детей 10-12 лет рассчитана на один год 34 часа при одноразовых занятиях по 40 минут. 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

*Целью* программы является обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;

создание условий для занятий пионерболом по месту учебы;

проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ;

Для достижения этой цели служат следующие *задачи*:

- 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, относящихся к физической культуре:
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а так же подвижных игр и технических действий игры в футбол;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

### **Содержание программы**

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

#### **I. Основы знаний – 2 часа**

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

#### **II. Специальная физическая подготовка – 6 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, сжатие и разжатие 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 – 26 часов**

##### **1. Подача мяча – 3 часа**

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

## 2. Передачи – 5 часа

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

## 3. Нападающий бросок – 2 часf

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

## 4. Блокирование – 3 часа

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

## 5. Комбинированные упражнения – 5 часов

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

## 6. Учебно-тренировочные игры – 6 часов

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

## 7. Судейство игр – 2 часа

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

Планируемые предметные результаты 3,4 класс	
Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом	- о значение пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся
- выполнять технические приемы и тактические действия	- правила безопасного поведения во время занятий пионерболом
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пионерболом	- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники
- играть в пионербол с соблюдением основных правил	- упражнения для развития физических способностей(скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости)
	- основное содержание правил соревнований по пионерболу
	- жесты судьи

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Пионербол» в 3, 4 классе**

№ п/п	Планируемые сроки изучения	Тема	Общее кол-во часов	Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия (кол-во часов)
1.	1 учебная неделя	Техника безопасности. Стойка игрока, перемещения по площадке.		1	
2.	2 учебная неделя	Двигательные действия и навыки. Действия без мяча. Расстановка игроков на площадке.	1		1
3.	3 учебная неделя	Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая. Упражнения с мячом. Техника атаки	1		1
4.	4 учебная неделя	Передача нижняя прямая и нижняя боковая. Придание мячу обратного вращения. Основы знаний о физкультуре и спорту		1	
5.	5 учебная неделя	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком. Опрос по правилам игры.	1		1
6.	6 учебная неделя	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком. Подготовка к турниру. Формирование команд.	1		1
7.	7 учебная неделя	Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой	1		1
8.	8 учебная неделя	Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой	1		1
9.	9 учебная неделя	Техника нападающих бросков. Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1		1
10.	10 учебная неделя	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1		1
11.	11 учебная неделя	Нападающий удар через сетку со второй линии с трех шагов в прыжке с приземлением на переднюю линию без мяча. Командные тактические действия в нападении и защите	1		1
12.	12 учебная неделя	Нападающий удар через сетку одной и двумя руками с трех шагов в прыжке с передачи мяча из глубины площадки.	1		1

13.	13 учебная неделя	Пионербол с блокированием. Блокирование нападающих ударов: одиночное и вдвоем. Групповые тактические действия в нападении и защите	1		1
14.	14 учебная неделя	Передачи мяча через сетку двумя руками или одной. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		1
15.	15 учебная неделя	Блокирование нападающего броска. Выполнение нападающего удара. Групповые тактические действия в нападении и защите	1		1
16.	16 учебная неделя	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1
17.	17 учебная неделя	Взаимодействие игроков второй линии и передней линии. Командные тактические действия в нападении и защите	1		1
18.	18 учебная неделя	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Групповые тактические действия в нападении и защите.	1		1
19.	19 учебная неделя	Обманные действия игроков, командные действия. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий..	1		1
20.	20 учебная неделя	Игра в пионербол по упрощенным правилам (для младшей группы игроков). Правила судейства	1		1
21.	21 учебная неделя	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченной площадке. Техника быстрой атаки	1		1
22.	22 учебная неделя	Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом. Техника быстрой атаки	1		1
23.	23 учебная неделя	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут. Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование	1		1
24.	24 учебная неделя	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. ОФП. Игры, развиваю. ОФП. Игры, развивающие физические способности. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность	1		1
25.	25 учебная неделя	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол Ловля мяча отраженного сеткой и от блока соперника	1		1
26.	26 учебная неделя	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар. Индивидуальные тактические действия в нападении	1		1

		и защите.			
27.	27 учебная неделя	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) .Правила игры.	1		1
28.	28 учебная неделя	Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия в нападении	1		1
29.	29 учебная неделя	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0). Групповые тактические действия в нападении и защите	1		1
30.	30 учебная неделя	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Групповые тактические действия в нападении и защите	1		1
31.	31 учебная неделя	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1
32.	32 учебная неделя	Тактические действия игроков в защите. Страховка игроков нападения. Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием	1		1
33.	33 учебная неделя	Закрепление техники перемещений и владения мячом. Игровые упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости	1		1
34.	34 учебная неделя	Двусторонняя игра. Правила соревнований. Судейство игры	1		1
35.			34 часа	2 часа (6%)	32 часа (94%)