

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кошурниковская основная общеобразовательная школа №22**

Рассмотрено на заседании МО классных руководителей школы _____ Г.А. Каримова Протокол № <u>5</u> от « <u>27</u> » <u>мая</u> 2017г.	Утверждаю Директор МБОУ Кошурниковская ООШ №22 _____ Н.П.Климова Приказ № <u>106</u> от « <u>27</u> » <u>мая</u> 2017г.
--	--

**Рабочая программа
спортивной секции
«Пионербол»**

Учитель физической культуры:
Елов Денис Александрович
Классы: 1-4

2017-2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по Пионерболу составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

Данная программа «Пионербол» построена в соответствии с требованиями ФГОС, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России, примерными программами внеурочной деятельности (Начальное образование.), планируемыми результатами начального общего образования, и представляет собой вариант программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления развития личности учащихся.

Содержание образовательной программы по предмету «Пионербол» для 1 - 4-ых классов выбрано на основании типовой учебной программы. Программа разработана на основе авторской учебной программы «Пионербол» (Л.В. Азиатцева; Новокузнецк 2011г.)

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.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Актуальность - курса внеурочной деятельности по пионерболу 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. Курс пионербол включен в план внеурочной деятельности. В рамках этой деятельности программа имеет спортивно-оздоровительное направление, подготавливает к спортивной игре волейбол. Выполняет плавный переход от игровой деятельности к спортивным играм.

Изучение дисциплины основывается на доступности содержания, методах, формах видах деятельности учеников 1 - 4-го класса. Учебный материал отобран таким образом, что позволяет развивать у учащихся очень многие физические потребности ребенка. Изучение данной дисциплины предоставляет возможность для повышения уровня физической подготовке личности, и физических качеств занимающихся. Для развития уровня физической подготовки и подготовки обучающихся к основной школы в разделе волейбол

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Программа курса «Пионербол» для детей 8-11 лет 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.

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

Задачи программы:

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.

Программа рассчитана на 69 часов, при 2-х разовых занятиях в неделю по 1 часу.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета
Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре 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 обучающимися содержания программы по физической культуре 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;
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;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

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 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.

III. Техничко-тактические приемы

1. Подача мяча

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

2. Передачи

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

3. Нападающий бросок

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

4. Блокирование

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения

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

6. Учебно-тренировочные игры

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

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний	7,5	3	4,5
II.	Специальная физическая подготовка	22,5		22,5
III.	Технические и тактические приемы	75		75
	Итого:	105	3	102

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 1-4 КЛАССЫ

№ п/п	Дата проведения занятий	Тема занятий	Количество часов		Форма занятий	Форма контроля	Примечание
			Теория	Практика			
1	19,09	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1,5		Очная	Вводная	
2	21,09	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	1,5		Очная	Вводная	
3	26,09	Перемещение по площадке. Переход.		1,5	Очная	Текущая	

		Силовые упражнения для рук, ног, туловища.				щая	
4	28,09	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.		1,5	Очная	Текущая	
5	03,10	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.		1,5	Очная	Текущая	
6	05,10	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».		1,5	Очная	Текущая	
7	10,10	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.		1,5	Очная	Текущая	
8	12,10	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.		1,5	Очная	Текущая	
9	17,10	Подача мяча. Приём мяча после подачи		1,5	Очная	Текущая	
10	19,10	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.		1,5	Очная	Текущая	
11	24,10	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.		1,5	Очная	Текущая	
12	26,10	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.		1,5	Очная	Текущая	
13	31,10	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП		1,5	Очная	Текущая	
14	02,11	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.		1,5	Очная	Текущая	
15	07,11	Передача мяча через сетку с места.		1,5	Очная	Текущая	
16	09,11	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.		1,5	Очная	Текущая	
17	14,11	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.		1,5	Очная	Текущая	
18	16,11	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.		1,5	Очная	Текущая	
19	21,11	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.		1,5	Очная	Текущая	
20	23,11	Игра по упрощённым правилам с заданиями.		1,5	Очная	Текущая	
21	28,11	Учебно-тренировочная игра.		1,5	Очная	Текущая	
22	30,11	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.		1,5	Очная	Текущая	
23	05,12	Контроль выполнения подачи мяча.		1,5	Очная	Итоговая	
24	07,12	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.		1,5	Очная	Текущая	
25	12,12	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.		1,5	Очная	Текущая	

26	14,12	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.		1,5	Очная	Текущая	
27	19,12	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.		1,5	Очная	Текущая	
28	21,12	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.		1,5	Очная	Текущая	
29	26,12	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.		1,5	Очная	Текущая	
30	28,12	Обучение блокированию.		1,5	Очная	Текущая	
31	02,01	Блокирование нападающего броска.		1,5	Очная	Текущая	
32	04,01	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.		1,5	Очная	Текущая	
33	09,01	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.		1,5	Очная	Текущая	
34	11,01	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.		1,5	Очная	Текущая	
35	16,01	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.		1,5	Очная	Текущая	
36	18,01	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.		1,5	Очная	Текущая	
37	23,01	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.		1,5	Очная	Текущая	
38	25,01	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.		1,5	Очная	Текущая	
39	30,01	Закрепление приема мяча после подачи.		1,5	Очная	Текущая	
40	01,02	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.		1,5	Очная	Текущая	
41	06,02	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой		1,5	Очная	Текущая	
42	08,02	Учебно-тренировочная игра.		1,5	Очная	Текущая	
43	13,02	Учебно-тренировочная игра с заданиями.		1,5	Очная	Текущая	
44	15,02	Контроль приема мяча после подачи.		1,5	Очная	Итоговая	
45	20,02	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.		1,5	Очная	Текущая	
46	22,02	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.		1,5	Очная	Текущая	
47	27,02	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.		1,5	Очная	Текущая	
48	01,03	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.		1,5	Очная	Текущая	
49	06,03	Обучение приему мяча от сетки.		1,5	Очная	Текущая	
50	08,03	Прием мяча после передачи в сетку.		1,5	Очная	Текущая	

51	13,03	Закрепление нападающего броска.		1,5	Очная	Текущая	
52	15,03	Закрепление нападающего броска со второй линии.		1,5	Очная	Текущая	
53	20,03	Закрепление приема мяча от сетки.		1,5	Очная	Текущая	
54	22,03	Учебно-тренировочная игра.		1,5	Очная	Текущая	
55	27,03	Контроль техники нападающего броска со второй линии.		1,5	Очная	Итоговая	
56	29,03	Прием мяча в падении. Передача мяча.		1,5	Очная	Текущая	
57	03,04	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.		1,5	Очная	Текущая	
58	05,04	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей		1,5	Очная	Текущая	
59	10,04	Приём мяча на месте и после перемещения.		1,5	Очная	Текущая	
60	12,04	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.		1,5	Очная	Текущая	
61	17,04	Учебная игра с заданиями.		1,5	Очная	Текущая	
62, 63	19,04 24,04	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.		3	Очная	Текущая	
64	26,04	Контроль выполнения подачи мяча по зонам.		1,5	Очная	Итоговая	
65	01,05	Учебно-тренировочная игра.		1,5	Очная	Текущая	
66	03,05	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.		1,5	Очная	Текущая	
67	08,05	Формирование навыков командных действий.		3	Очная	Текущая	
68	10,05	Обучение действиям игрока в защите.		1,5	Очная	Текущая	
69 70	15,05 17,05	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Учебно-тренировочная игра.		3	Очная	Текущая	

СПИСОК 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. Клещев – М., 1980
6. Авторская программа (Л.В. Азиатцева; Новокузнецк 2011г.)