

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новосибирского района Новосибирской области - Верх-Тулинская
средняя общеобразовательная школа №14**

Приложение к п. 2.2.8. ООП НОО
МБОУ – Верх-Тулинская СОШ № 14

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Пионербол»
Возраст обучающихся: 3-4 класс
Срок реализации: 1 год**

Составитель:
Панов С.А.

**с. Верх-Тула
2026/2027 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

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.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа курса «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 психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Программа курса «Пионербол» для детей 9-11 лет рассчитана на 1 год 34 часа, при занятиях в неделю по 1 часу. 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. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям пионерболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Основными **задачами** программы «Пионербол» являются:

Образовательные:

- продолжить знакомство с пионерболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- овладение основными приемами техники и тактики игры.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- содействовать правильному физическому развитию детского организма;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- расширять спортивный кругозор детей.
- воспитание спортсменов-патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Форма проведения занятий– групповая, кружок.

Сроки реализации программы - 1 год

Формы подведения итогов:

- внутришкольные соревнования;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста.

Планируемые результаты

Личностные:

- 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.

Познавательные:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила
- 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;

Регулятивные:

- 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.

Коммуникативные:

- 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.

Метапредметные:

- 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;

Предметные:

- 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.

Содержание курса

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

I. Основы знаний – 1 час

- понятие о технике и тактике игры
- основные положения правил игры в пионербол. Правила соревнований.

II. Специальная физическая подготовка – 5 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.

III. Техничко-тактические приемы–28 часов

1. Подача мяча – 3 часа

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

2. Передачи – 3 часа

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

3. Нападающий бросок – 3 часа

- 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 – 5 часов

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

7. Судейство игр – 3 часа

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

8. Контрольные игры - 3 часа

Применение и закрепление ранее изученных приемов и действий в игре.

Для занятий по пионерболу используются следующие **электронно-образовательные ресурсы:**

<http://www.drofa.ru><http://www.cvartplus.ru><http://www.prosv.ru><http://fizkultura-na5.ru/>
<http://www.uchitel-izd.ru><http://www.uroki.net/>
<http://www.fizkult-ura.ru><http://minstm.gov.ru/>
<http://www.schoolpress.ru/>

Тематическое планирование

№п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретическая	Практическая
I.	Основы знаний	2		
	Понятие о технике и тактике игры	1	1	
	Правила игры в пионербол. Правила соревнований			
II.	Специальная физическая подготовка	5		5
III.	Технические и тактические приемы	28		
	Подача мяча	3	1	2
	Передачи	3	1	2
	Нападающий бросок	3	1	2
	Блокирование	3	1	2
	Комбинированные упражнения	5		5
	Учебно-тренировочные игры	5	1	4
	Судейство игр	3	1	2
	Контрольные игры	3	1	2
	Итого:	34	8	26

Календарно-тематическое планирование

№ учебного занятия по порядку	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата проведения учебного занятия
1	Инструктаж по технике Безопасности при занятиях пионерболом. Понятие о технике и тактике игры.	1.	
2	Общая физическая подготовка. Чередование способов перемещения игроков.	1.	
3	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в волейболе. Передача мяча Сверху и снизу двумя руками.	1.	
4	Общая физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу Двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	1.	
5	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1.	
6	Правила игры в пионербол, судейство. Учебно-тренировочная игра.	1.	
7	Техника верхней прямой подачи.	1.	
8	Развитие быстроты, челночный бег. Прием мяча с подачи.	1.	
9	Развитие общей выносливости средствами пионербола. Повторение Техники верхней прямой подачи.	1.	
10	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 мот сетки.	1.	
11	Общая физическая подготовка. Учебно- тренировочная игра.	1.	
12	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.	1.	
13	Передачи сверху и снизу над собой. Учебная игра.	1.	
14	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через Сетку со сменой за мячом.	1.	

15	Повторение Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через Сетку со сменой за мячом.	1.	
16	Развитие быстроты. Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Совершенствование техники верхней Прямой подачи.	1.	
17	Развитие силы. Совершенствование техники передачи сверху и снизу.	1.	
18	Развитие общей выносливости средствами волейбола. Повторение техники верхней прямой подачи.	1.	
19	Совершенствование приема мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?»,	1.	
20	Развитие координационных способностей средствами пионерболла. П/и «Сумей передать и подать».	1.	
21	Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра.	1.	
22	Развитие координационных способностей средствами пионерболла. Обучение нападающему броску в облегченных условиях.	1.	
23	Совершенствование верхней подачи. Технико-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1.	
24	Индивидуальные тактические действия. Технико-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1.	
25	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболле. Повторение техники верхней прямой подачи и Нижнего приема мяча	1.	
26	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй Передачи в зоне 3).	1.	
27	Техника блокирования. Техника игры у сетки при приеме мяча.	1.	
28	Технико-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника блокирования.	1.	
29	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	1.	
30	Развитие координационных способностей средствами пионерболла. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1.	

31	Развитие тактического мышления средствами пионербола. Тестирование. Учебная игра.	1.	
32	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1.	
33	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1.	
34	Урок соревнование	1.	