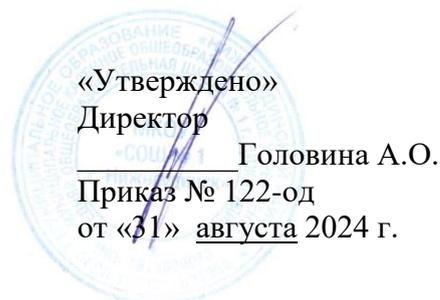


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Нижнеудинск»

«Рассмотрено»  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.



## Рабочая программа

внеурочной деятельности

«ПИОНЕРБОЛ»

на уровне начального общего образования

Составитель: Кухта А.Н.,  
учитель физической культуры

Нижнеудинск, 2024 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пионербол» разработана в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования МКОУ «СОШ № 1 г. Нижнеудинск».

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 10-12 лет. Рабочая программа «Пионербол» рассчитана на 2 часа в неделю - 68 часов в год в соответствии с календарным учебным графиком на 2024-2025 учебный год и расписанием занятий внеурочной деятельности.

Игра в пионербол способствует развитию силы, ловкости, подвижности, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

**Цель** образовательной программы - углубленное обучение детей и подростков игре в пионербол в доступной для них форме. Программа направлена на решение следующих **задач**:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие их физических качеств и двигательных способностей;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- воспитание волевых качеств личности обучающегося;
- овладение основами техники и тактики игры;
- приобретение навыков инструкторской и судейской деятельности в области «волейбол»;
- воспитание коммуникативных качеств.

### **Планируемые результаты**

Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- знать правила судейства игры «пионербол»;
- владеть правилами поведения на занятиях;
- соблюдать правила безопасности во время игры с мячом, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Содержание программы**

Содержание материала в программе излагается в соответствии с уровнем образования, выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования по пионерболу, а также приводятся зачетные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности обучающихся.

Материал программы дается в 7 разделах.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности, которые излагаются в первом разделе программы.

В разделе «Основы знаний» представлен материал,

способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможности человека, его культуре и ценностных ориентирах.

Структура знаний содержит 4 блока:

1. Личностно-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самосовершенствованием.
2. Знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Они формируют коммуникативные способности человека.
3. Знания по физкультурно-спортивной этике,
4. Знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности.

Теоретические знания даются блоками, в форме беседы до, после, или в процессе выполнения двигательной деятельности. Общие темы даются на отдельном занятии. Сюда включается материал по региональному компоненту.

### **1. Теоретические занятия:**

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

2. Краткий исторический очерк развития волейбола и пионербола.

Год рождения волейбола. Основатель игры волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Пионербол в школе.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развития. Связочный аппарат и его функции.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила техники Безопасности. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Правила оказания первой помощи при ушибах, растяжении, переломе.

5. Правила игры, организация и проведение соревнований.

Правила игры в пионербол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

Под общей физической подготовкой понимают занятия с преимущественным использованием упражнений общеразвивающего характера и различных видов спорта с целью достижения общего физического развития, как необходимой базы для спортивной специализации.

1. Строевые упражнения

- основная стойка
- действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя

- переход с шага на бег и с бега на шаг
  - изменение скорости движения
  - изменение направления движения
  - остановка во время движения шагом и бегом
2. Гимнастические упражнения
- упражнения для рук и плечевого пояса
  - упражнения с набивными мячами
  - упражнения со скакалками
  - упражнения для мышцы туловища и шеи -
  - упражнения на скамейках
3. Акробатические упражнения
- перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад)
  - кувырком вперед, назад из упора присев
4. Легкоатлетические упражнения
- беговые ускорения до 40 м
  - эстафетный бег: эстафеты линейные, встречные, и вызов номеров
  - прыжки с места, с разбега( в высоту, в длину)
5. Метание
- броски и ловля мяча (набивного, баскетбольного, волейбольного) друг другу, в стену, на дальность из любых положений
  - метание набивного мяча двумя руками из положения сидя на полу из- за головы

## **2. Специальная физическая подготовка**

Под специальной физической подготовкой - понимаются занятия с преимущественным использованием упражнений избранного вида спорта и специальных упражнений, направленных на развитие наиболее необходимых функций, качеств и навыков в целях достижения высоких спортивных результатов.

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий
- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки игрока (лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами
  - бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу
  - челночный бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м)
  - челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной
  - челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно
  - челночный бег с набивными мячами в руках
2. Упражнения для развития прыгучести
- приседание и резкое выпрявление ног со взмахом рук вверх
  - то же, но с прыжком вверх

- то же, но с набивным мячом в руках
- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед
- то же, с отягощением
- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 20-30 см)
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх б) действия с мячом:
  - прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи), прием мяча снизу двумя руками (отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

#### **4. Тактическая подготовка**

1. Тактика нападения
  - индивидуальные действия (выбор места для выполнения подачи; выбор места для передачи).
  - групповые действия (взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии с игроком 3-й зоны).
  - командные действия (прием нижней подачи и первая передача в зону; вторая передача игроку к которому передающий обращен лицом).

2. Тактика защиты

- выбор места при приеме подачи
- расположение игроков при приеме подачи

#### **5. Тестирование**

Проводится по ОФП и СФП технической подготовке.

#### **6. Организация и проведение соревнований**

- разбор проведенных игр
- выявление и устранение ошибок
- 

#### - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел, тема	Количество часов	Примерные сроки проведения
1.	Обучение технике подачи мяча	4	сентябрь 2024
2.	Техника нападения	4	сентябрь 2024
	Передача мяча	2	октябрь 2024
	Нападающий удар	4	октябрь 2024
3.	Техника защиты	2	октябрь 2024
	Приёмы мяча	4	ноябрь 2024
	Приёмы мяча с дальней зоны	4	ноябрь 2024
	Блокирование одиночное	2	декабрь 2024
	Блокирование групповое	2	декабрь 2024
4.	Тактика защиты	2	декабрь 2024
	Групповые действия в защите внутри линий и между линий	2	декабрь 2024
	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях пионерболиста	2	январь 2025

	Элементы баскетбола в занятиях пионерболиста	2	январь 2025
	Индивидуальные тактические действия при ловле мяча	2	январь 2025
5.	Тактика нападения	2	январь 2025
	Индивидуальные и групповые действия в нападении	2	февраль 2025
	Индивидуальная техника передач	1	февраль 2025
	Индивидуальная тактика передач	1	февраль 2025
	Индивидуальная тактика приёма мяча	1	февраль 2025
	Индивидуальные тактические действия при выполнении передач	2	февраль 2025
	Тактика нападающего удара	1	февраль 2025
	Индивидуальные тактические действия блокирующие игрока	1	март 2025
	Отвлекающие действия при нападающем ударе	1	март 2025
	Взаимодействия нападающего и пасующего	1	март 2025
6.	Игра по правилам с заданием	8	март - апрель 2025
	Групповые действия в нападении	2	май 2025
	Тактика защиты индивидуальная	2	май 2025
	Тактика защиты групповая	2	май 2025
Итого		68	