

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 104»

" **Согласовано** "

Зам. директора по В.Р.

Кулакова Г.В.

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ г.

" **Утверждаю** "

Директор МБОУ Школы № 104

Гришмановская А.Л.

Приказ № \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
секция « Пионербол »  
( 1 год обучения, для учащихся 3 - 4 классов )

пос. Подгорный ЗАТО Железногорск Красноярского края

## **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**.

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.

Программа кружка «Игра в пионербол» предназначена для учащихся 3 - 4 классов школы общеобразовательных учреждений, основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью программы по физическому воспитанию для 1-11 классов под общей редакцией В.И.Ляха. Программа рассчитана на 102 часа (3 раза в неделю).

### **Содержание программы по обучению пионерболу**

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.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во третьем классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. В пятом классе глубокое совершенствование двигательных умений, изучение волейбольных приемов. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

### **Цели программы**

- обеспечение прав и возможностей учащихся начальных классов 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;

### **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, 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.

### **Программа состоит из семи разделов:**

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе **«Основы знаний о физической культуре и спорте»** представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел **«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом»** знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

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.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел **«Контрольные и тестовые упражнения»** содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

В разделе **«Медицинский контроль»** медицинским учреждением представлен материал для осуществления контроля за здоровьем учащихся.

Раздел **«Мониторинг»** содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям. Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

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

### **Дети научатся:**

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием,
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения,
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды,
- находить выход из критического положения,
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение,
- проявлять инициативу,
- оказывать товарищескую поддержку,
- добиваться достижения общей цели ,
- выполнять игровые действия в баскетболе, пионерболе и лапте,
- играть по упрощённым правилам.

### **Будут знать:**

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- правила игры в пионербол; лапту.

## **Будут уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;
- Выполнять игровые действия в баскетболе, пионерболе и лапте, играть по упрощённым правилам.

## **Ресурсное обеспечение реализации программы:**

- волейбольные мячи,
- набивные мячи,
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук,
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося,
- волейбольная сетка,
- 10 гимнастических матов,
- баскетбольные и теннисные мячи,
- гимнастические скамейки – 5 штук
- гимнастическая стенка – 10 пролетов

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:**

1. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
6. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988

**Календарно-тематическое планирование по пионерболу - 3 - 4 класс.**

№	Содержание учебного материала	Кол-во часов	дата	
			По плану	По факту
1	Инструкция по технике безопасности. Основы знаний о физкультуре и спорте. Тестирование.	2	2.09	
			3.09	
2	Подвижные игра « Вышибалы ».	2	4.09	
			9.09	
3	Подвижные игра « Мяч вверх » .	2	10.09	
			11.09	
4	Подвижная игра « Три касания ».	2	16.09	
			17.09	
5	Подвижная игра « Собачки ».	2	18.09	
			23.09	
6	Правила игры. Пионербол.	1	24.09	
7	Приём мяча. Пионербол.	16	25.09	
			30.09	
			1.10	
			2.10	
			7.10	
			8.10	
			9.10	
			14.10	
15.10				

			16.10	
			21.10	
			22.10	
			23.10	
			28.10	
			29.10	
			30.10	
<b>8</b>	<b>Виды подач. Подачи. Пионербол.</b>	<b>15</b>	11.11	
			12.11	
			13.11	
			18.11	
			19.11	
			20.11	
			25.11	
			26.11	
			27.11	
			2.12	
			3.12	
			4.12	
			9.12	
			10.12	
			11.12	
<b>9</b>	<b>Техника защиты.</b>	<b>5</b>	16.12	



			17.12	
			18.12	
			23.12	
			24.12	
<b>10</b>	<b>Турнир по пионерболу</b>	<b>2</b>	25.12	
			13.01	
<b>11</b>	<b>Техника защиты.</b>	<b>6</b>	14.01	
			15.01	
			20.01	
			21.01	
			22.01	
			27.01	
<b>12</b>	<b>Техника атаки.</b>	<b>9</b>	28.01	
			29.01	
			3.02	
			4.02	
			5.02	
			10.02	
			11.02	
			12.02	
			17.02	
<b>13</b>	<b>Турнир по пионерболу</b>	<b>3</b>	18.02	
			19.02	

			24.02	
<b>14</b>	<b>Техника быстрой атаки.</b>	<b>6</b>	25.02	
			26.02	
			3.03	
			4.02	
			5.03	
			10.03	
<b>15</b>	<b>Пионербол с блокированием.</b>	<b>5</b>	11.03	
			12.03	
			17.03	
			18.03	
			24.03	
<b>16</b>	<b>Приём мяча.</b>	<b>7</b>	25.03	
			26.03	
			7.04	
			8.04	
			9.04	
			14.04	
			15.04	
<b>17</b>	<b>Подачи.</b>	<b>6</b>	16.04	
			21.04	
			22.04	
			23.04	

			28.04	
			29.04	
<b>18</b>	<b>Турнир по пионерболу</b>	<b>3</b>	30.04	
			5.05	
			6.05	
<b>19</b>	<b>Техника защиты.</b>	<b>3</b>	7.05	
			12.05	
			13.05	
<b>20</b>	<b>Техника атаки.</b>	<b>3</b>	14.05	
			19.05	
			20.05	
<b>21</b>	<b>Пионербол.</b>	<b>2</b>	21.05	
			26.05	

**Лист регистрации изменений к рабочей программе**  
внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направление  
« Пионербол » 3 - 4 классы  
учитель Мошкин Дмитрий Михайлович

№ п/п	Дата изменения	Причина изменения	Суть изменения	Корректирующие действия

**Отчет о выполнении реализуемой учебной программы  
внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направление  
«Пионербол» 3 - 4 классы**

Учитель Мошкин Дмитрий Михайлович

Предмет физическая культура

Класс 3 - 4

Количество часов: в неделю - 3 час; в год – 102 часа.

Разделы	По рабочей программе	С учетом коррек тировки	Дано часов				
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
Инструкция по технике безопасности. Основы знаний о физкультуре и спорте.	2						
Подвижные игры	9						
Приём мяча.	23						
Виды подачи. Подачи.	21						
Техника защиты.	14						
Техника атаки.	12						
Техника быстрой атаки.	6						
Турнир по пионерболу	8						
Пионербол с блокированием.	5						
Пионербол.	2						
<i>Резерв</i>							
<b>Итого</b>	<b>102</b>						

