

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Иркутская область город Усть-Илимск
Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

666671 г.Усть-Илимск, Иркутская обл.,
ул. Солнечная – 1
E-mail: school2ui@mail.ru
Телефон (факс) № (39535) 7-42-95

«РАССМОТРЕНО»
НА ЗАСЕДАНИИ НМС
ПРОТОКОЛ № ____
ОТ «31» августа 20_23_г.
_____ РУКОВОДИТЕЛЬ НМС

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ № 2»

«__» _____ 20__г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ «ПИОНЕРБОЛ»
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы заключается в физическом развитии личности учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей, обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол.

Задачи:

1. Формирование общих представлений о спорте в целом, его значение в жизни человека, укрепление здоровья;
2. Развитие физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры.
3. Умение взаимодействовать в команде, воспитать моральные и волевые качества
4. Привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, на развитие двигательной активности, обучение технико-тактическим навыкам, основам судейства. Способствует не только физическому развитию ребенка, но и психоэмоциональному и социальному развитию личности. Пионербол-это увлекательная, командная игра с мячом через сетку. 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. Пионербол формирует различные двигательные навыки, постепенно готовит учащихся к более сложной игре в волейбол. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Возраст 7-11 лет

Группа до 20 человек

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- технически правильно выполнять двигательные действия.

Предметные результаты:

- оказывать сверстникам помощь при выполнении учебных заданий, объяснять ошибки и способы их устранения;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять технические действия;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

СОДЕРЖАНИЕ

Ведение. Правила техники безопасности при занятиях пионерболом. Правила игры в пионербол. Организация и судейство соревнований по пионерболу. Жестикуляция судей.

Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Передача мяча через сетку. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передача мяча внутри команды.

Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи. Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. Одиночный и двойной блок. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.

Подача через сетку из-за лицевой линии. подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. подача на количество попаданий, указанным зонам.

Программа рассчитана на 4 года обучения (306 часов):

- 1 класс-2ч.
- 2 класс-2ч.
- 3 класс-2ч.
- 4 класс-3ч.

1. Техника безопасности – 4ч.

2. Теоретическое занятие: основы техники и тактики игры (правила игры в пионербол, передача мяча, подача мяча, блокирование мяча) – 24ч.
3. Специальная физическая подготовка – 238ч.
4. Участие в соревнованиях – 40ч.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Количество во часов	Характеристика деятельности учащихся. Возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.	Прочее (код проверяемых элементов, интеграция, д/з и др.)
1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения	1	Инструкция по технике безопасности. Предупреждение травматизма.	
2-5	Основы знаний. Правила игры. Расстановка, перемещение, стойка игроков	4	Осваивают основные положения правил игры в пионербол, перемещение по залу. Выполнять стойку готовности игрока.	
6-10	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Передача мяча 2-мя руками сверху в парах	5	Осваивают перемещение, технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в паре.	
11-13	Чередование способов перемещения	3	Умеют координировать движения в игре. Умеют правильно выполнять технические движения.	
14-16	Передача мяча в парах правой и левой рукой	3	Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в паре.	
17-19	Передача мяча в парах сверху двумя руками в прыжке	3	Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в паре.	
20-22	Передача мяча в парах снизу двумя руками	3	Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в паре.	

23-25	Передачи мяча сверху и снизу над собой	3	Выполняют в совершенстве передачи мяча способом сверху и снизу.	
26-28	Передача мяча через сетку в парах	3	Осваивают передачу мяча через сетку, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют в паре.	
29-31	Подача мяча сверху и снизу в парах	3	Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в паре.	
32-34	Подача мяча по зонам	3	Осваивают подачу по зонам, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
35-37	Прием мяча с подачи	3	Осваивают прием мяча с подачи.	
38-41	Передачи мяча внутри команды	4	Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в команде.	
42-43	Передачи мяча с места и после 2-х шагов в прыжке.	2	Осваивают технику игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
44-45	Нападающий удар	2	Качественно выполняют нападающий прием.	
46-47	Блокирующий удар	2	Осваивают технику блокирование мяча (одиночное или групповое)	
48-49	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения	2	Выполняют прыжки с 3-х. 6-и беговых шагов. Развивают физические способности: ловкость, выносливость, гибкость.	
50-56	Игры, развивающие физические способности	7	Осваивают технику игровых приемов и действий.	
57-63	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	7	Выполняют эстафеты на быстроту и точность с мячом. Контролируют эмоциональное состояние.	
64-68	Учебно-тренировочные игры	5	Умеют правильно подбирать технические и тактические действия по игровым ситуациям.	

2 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся. Возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.	Прочее (код проверяемых элементов, интеграция, д/з и др.)
1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения	1	Инструкция по технике безопасности. Предупреждение травматизма.	
2-4	Основы знаний. Правила игры. Расстановка, перемещение, стойка игроков.	3	История пионербола. Осваивают основные положения правил игры в пионербол, перемещение по залу. Выполняют стойку готовности игрока.	
5-8	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Передача мяча 2-мя руками сверху в парах	4	Осваивают перемещение, технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в паре.	
9-10	Чередование способов перемещения	2	Умеют координировать движения в игре. Умеют правильно выполнять технические движения.	
11-12	Передача мяча в парах правой и левой рукой	2	Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в паре.	
13-15	Передача мяча в парах сверху двумя руками в прыжке	3	Осваивают технику игровых приемов и действий в прыжке. Взаимодействуют в паре.	
16-17	Передача мяча в парах снизу двумя руками	2	Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в паре.	
18-19	Передачи мяча сверху и снизу над собой.	2	Выполняют передачи мяча способом сверху и снизу.	
20-22	Передача мяча через сетку в парах	3	Осваивают технику передачи мяча через сетку, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют в паре.	
23-24	Подача мяча сверху и снизу в парах	2	Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в паре.	
25-27	Подача мяча по зонам	3	Осваивают технику подачи мяча по зонам, выявляя и устраняя	

			типичные ошибки.	
28-30	Прием мяча с подачи	3	Качественно выполняют прием мяча с подачи.	
31-33	Передачи мяча внутри команды	3	Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в команде.	
34-35	Передачи мяча с места и после 2-х шагов в прыжке.	2	Осваивают технику игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
36-37	Нападающий удар	2	Качественно выполняют нападающий прием.	
38-39	Одиночное блокирование	2	Осваивают технику одиночного блока.	
40-41	Групповое блокирование	2	Осваивают технику группового блока (вдвоем, втроем).	
42-44	Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу)	3	Осваивают технику игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют в команде.	
45-46	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения	2	Выполняют прыжки с 3-х. 6-и беговых шагов. Развивают физические способности: ловкость, выносливость, гибкость.	
47-48	Отработка индивидуальных действий игроков	2	Осваивают технику игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
49-50	Передачи мяча сверху и снизу, в колоннах через сетку со сменой.	2	Выполняют передачи мяча способом сверху и снизу. Выполняют передачи мяча в колоннах через сетку.	
51-54	Игры, развивающие физические способности	4	Развивают физические способности: ловкость, быстроту, выносливость.	
55-59	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	5	Выполняют на быстроту и точность эстафеты с мячом. Контролируют эмоциональное состояние.	
60	Судейство игры в пионербол	1	Осваивают элементарные жесты судьи.	
61-68	Учебно-тренировочные игры	7	Умеют правильно подбирать технические и тактические действия по игровым ситуациям.	

3 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся. Возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.	Прочее (код проверяемых элементов, интеграция, д/з и др.)
1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения	1	Инструкция по технике безопасности. Предупреждение травматизма.	
2-3	Основы знаний. Правила игры. Расстановка, перемещение, стойка игроков.	2	История пионербола. Осваивают основные положения правил игры в пионербол, перемещение по залу. Выполняют стойку готовности игрока.	
4-7	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Передача мяча 2-мя руками сверху в парах	4	Осваивают перемещение, технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в паре.	
8-9	Чередование способов перемещения	2	Умеют координировать движения в игре. Умеют правильно выполнять технические движения.	
10-11	Передача мяча в парах правой и левой рукой	2	Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в паре.	
12-14	Передача мяча в парах сверху двумя руками в прыжке	3	Осваивают технику игровых приемов и действий в прыжке. Взаимодействуют в паре.	
15-16	Передача мяча в парах снизу двумя руками	2	Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в паре.	
17-18	Передачи мяча сверху и снизу над собой.	2	Выполняют передачи мяча способом сверху и снизу.	
19-21	Передача мяча через сетку в парах	3	Осваивают технику передачи мяча через сетку, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют в паре.	
22-23	Подача мяча сверху и снизу в парах	2	Осваивают технику игровых приемов и действий.	

			Взаимодействуют в паре.	
24-25	Прием мяча после передачи в сетку	2	Осваивают технику приема мяча от сетки.	
26-28	Подача мяча по зонам	3	Осваивают технику подачи мяча по зонам, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
29-31	Прием мяча с подачи	3	Качественно выполняют прием мяча с подачи.	
32-33	Передачи мяча внутри команды	2	Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в команде.	
34-35	Передачи мяча с места и после 2-х шагов в прыжке.	2	Осваивают технику игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
36-37	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы: стоя на месте, сидя на полу, в прыжке.	2	Развивают быстроту и скорость реакции, выносливость, меткость, для выполнения нападающих бросков.	
38-39	Нападающий удар	2	Осваивают технику нападающего приема.	
40-41	Одиночное блокирование	2	Осваивают технику одиночного блока.	
42-43	Групповое блокирование	2	Осваивают технику группового блока (вдвоем, втроем).	
44-46	Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу)	3	Осваивают технику игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют в команде.	
47-48	Комбинированные упражнения	2	Выполняют технику игровых приемов: подача – прием; подача – прием – передача; передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.	
49-50	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения	2	Выполняют прыжки с 3-х. 6-и беговых шагов. Развивают физические способности: ловкость, гибкость.	
50-51	Отработка индивидуальных действий игроков	2	Осваивают технику игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
52-53	Передачи мяча сверху и снизу, в колоннах через сетку со сменой.	2	Выполняют в совершенстве передачи мяча способом сверху и снизу, в колоннах через сетку.	
54-55	Игры, развивающие физические способности	2	Развивают физические способности: ловкость, быстроту, выносливость.	
56-57	Игры и эстафеты на закрепление и	2	Выполняют на быстроту и точность	

	совершенствование технических приёмов и тактических действий		эстафеты с мячом. Контролируют эмоциональное состояние.	
58-59	Судейство игры в пионербол	2	Осваивают элементарные жесты судьи.	
60-68	Учебно-тренировочные игры	8	Умеют правильно подбирать технические и тактические действия по игровым ситуациям. Отрабатывают навыки взаимодействия игроков на площадке.	

4 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся. Возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.	Прочее (код проверяемых элементов, интеграция, д/з и др.)
1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения	1	Инструкция по технике безопасности. Предупреждение травматизма.	
2-3	Основы знаний. Правила игры. Расстановка, перемещение, стойка игроков.	2	История пионербола. Осваивают основные положения правил игры в пионербол, перемещение по залу. Выполняют стойку готовности игрока.	
4-8	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Передача мяча 2-мя руками сверху в парах	5	Осваивают перемещение, технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в паре.	
9-10	Чередование способов перемещения	2	Умеют координировать движения в игре. Умеют правильно выполнять технические движения.	

11-12	Прыжки (на месте, с места, с разбега, со скакалкой, через скамейку)	2	Осваивают технику прыжков, для игровых приемов.	
13-15	Передача мяча в парах правой и левой рукой	3	Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в паре.	
16-20	Передача мяча в парах сверху двумя руками в прыжке	5	Осваивают технику игровых приемов и действий в прыжке. Взаимодействуют в паре.	
21-22	Передача мяча в парах снизу двумя руками	2	Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в паре.	
23-25	Передачи мяча сверху и снизу над собой.	3	Выполняют передачи мяча способом сверху и снизу.	
26-30	Передача мяча через сетку в парах	5	Осваивают технику передачи мяча через сетку, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют в паре.	
31-35	Подача мяча сверху и снизу в парах	5	Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в паре.	
36-39	Прием мяча после передачи в сетку	4	Осваивают технику приема мяча от сетки.	
40-43	Подача мяча по зонам	4	Осваивают технику подачи мяча по зонам, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
44-46	Упражнения с метанием теннисного мяча в цель (с места, с разбега, в прыжке, с поворота)	3	Развивают меткость, для выполнения точных подач.	
47-51	Прием мяча с подачи	5	Качественно выполняют прием мяча с подачи.	
52-55	Передачи мяча внутри команды. Правило трех передач.	4	Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют в команде.	
56-57	Передачи мяча с места и после 2-х шагов в прыжке.	2	Осваивают технику игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
58-60	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы: стоя на месте, сидя на полу, в прыжке.	3	Развивают быстроту и скорость реакции, выносливость, меткость, для выполнения нападающих бросков.	
61-63	Нападающий удар	3	Осваивают технику нападающего приема с разных зон.	
64-66	Одиночное блокирование	3	Осваивают технику одиночного блока.	
67-69	Групповое блокирование	3	Осваивают технику группового блока (вдвоем, втроем).	
70-72	Отработка групповых действий	3	Осваивают технику игровых приемов и действий, выявляя и	

	игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу)		устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют в команде.	
73-75	Комбинированные упражнения	3	Выполняют технику игровых приемов: подача – прием; подача – прием – передача; передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.	
76-77	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения	2	Выполняют прыжки с 3-х. 6-и беговых шагов. Развивают физические способности: ловкость, гибкость.	
78-79	Отработка индивидуальных действий игроков	2	Осваивают технику игровых приемов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
80-83	Передачи мяча сверху и снизу, в колоннах через сетку со сменой.	4	Выполняют в совершенстве передачи мяча способом сверху и снизу, в колоннах через сетку.	
84-85	Силовые упражнения для рук, ног, туловища	2	Развивают навыки быстроты ответных действий.	
86-87	Игры, развивающие физические способности	2	Развивают физические способности: ловкость, быстроту, выносливость.	
88	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	1	Выполняют на быстроту и точность эстафеты с мячом. Контролируют эмоциональное состояние.	
89-90	Судейство игры в пионербол	2	Осваивают элементарные жесты судьи.	
91-100	Учебно-тренировочные игры	10	Правильно подбирают технические и тактические действия по игровым ситуациям. Отрабатывают навыки взаимодействия игроков на площадке.	
101-102	Учебно-тренировочные игры с двумя мячами	2	Правильно подбирают технические и тактические действия по игровым ситуациям, выявляют и устраняют типичные ошибки. Отрабатывают навыки взаимодействия игроков на площадке.	

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Мячи

Сетка