

*Приложение к ООП НОО (ФГОС НОО) МБОУ "ООШ № 21",  
утверждена приказом директора по учреждению  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
с изменениями от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_*

**Рабочая программа  
по предмету по выбору "Пионербол"  
на уровень начального общего образования  
3 - 4 класс  
ФГОС**

**Эгле Ксения Владимировна  
учитель физической культуры**

**2020 г.**

---

Рабочая программа к предмету по выбору «Пионербол» разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «ООШ № 21».

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по «Пионерболу» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств «Пионербола»;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия пионерболом с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

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).

#### **7. Судейство игр**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

## Тематическое планирование

### 3 - 4 класс

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний	2		
	Понятие о технике и тактике игры. Предупреждение травматизма	1	1	
	Правила игры в пионербол. Правила соревнований	1	1	
II.	Специальная физическая подготовка	4		4
III.	Технические и тактические приемы	28		28
	Подача мяча	5		5
	Передачи	3		3
	Нападающий бросок	3		3
	Блокирование	3		3
	Комбинированные упражнения	9		9
	Учебно-тренировочные игры	3		3
	Судейство игр	2		2
	Итого:	34	2	32

### Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Количе ство часов	Дата	
				план	факт
<b>Основы знаний (2 часа)</b>					
1	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Правила игры.	Фронтальный опрос	1		
2	Переходы. Прием мяча низкий. Прыжки через скакалку.	Групповое задание	1		
<b>Специальная физическая подготовка (4 часа)</b>					
3	Приемы мяча: низкий, высокий. Подачи. Прыжки через скакалку.	Групповое задание	1		
4	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания».	Групповое задание	1		
5	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Правила игры. Игра «Три касания».	Групповое задание	1		
6	Правила формирования команды. Виды подач.	Групповое задание	1		
<b>Технические и тактические приемы (28часов)</b>					
7	Виды подач. Пионербол по упрощенным правилам.	Индивидуальное задание	1		
8	Виды подач. Игра «Три касания».	Индивидуальное задание	1		
9	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	Индивидуальное задание	1		
10	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	Индивидуальное задание	1		
11	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	Индивидуальное задание	1		

12	Передача мяча через сетку с места.	Индивидуальное задание	1		
13	Закрепление стойки игрока на месте и в движении Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	Индивидуальное задание	1		
14	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Индивидуальное задание	1		
15	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	Групповое задание	1		
16	Игра по упрощённым правилам с заданиями.	Групповое задание	1		
17	Контроль выполнения подачи мяча.	Групповое задание	1		
18	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	Групповое задание	1		
19	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Групповое задание	1		
20	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	Групповое задание	1		
21	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно - силовых качеств.	Индивидуальное задание	1		
22	Нападающий бросок со второй линии, после передачи. Прыжковые упражнения.	Фронтальный опрос	1		
23	Обучение блокированию.	Индивидуальное задание	1		

24	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	Групповое задание	1		
25	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	Индивидуальное задание	1		
26	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	Индивидуальное задание	1		
27	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	Групповое задание	1		
28	Контроль приема мяча после подачи.	Групповое задание	1		
29	Обучение приему мяча от сетки.	Индивидуальное задание	1		
30	Прием мяча после передачи в сетку.	Групповое задание	1		
31	Закрепление приема мяча от сетки. Судейство.	Групповое задание	1		
32	Учебные игры с заданиями. Судейство.	Групповое задание	1		
33	Контроль выполнения подачи мяча по зонам.	Групповое задание	1		
34	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.	Групповое задание	1		