

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управление образования ААГО

МБОУ «СОШ№40»

РАССМОТРЕНО

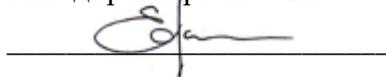
педагогическим советом

протокол №1

от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Е.А. Кашлакова

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



И.Н.Зайце

Приказ №455

от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ПИОНЕРБОЛ»

(для учащихся 2-4 классов, 1 ч в неделю, в год – 34 ч)

г. Ангарск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе внеурочной деятельности «Пионербол»

(для учащихся 2-4 классов, 1 ч в неделю, в год – 34 ч)

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов и локальных актов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.10.2010 №1897 (с изменениями и дополнениями);
- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ №20, утвержденная приказом от 29.06.2022 №184;
- Учебный план МБОУ «СОШ №40» на 2023 – 2024 учебный год, утвержденный приказом от .

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 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.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «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.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по пионерболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный;

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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;
- привитие учащимся организаторских навыков;
- 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.

Содержание программы внеурочной деятельности «Пионербол»

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 прогибом. 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.

Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий.

К концу обучения должны:

Знать

технику безопасности при занятиях спортивными играми;

- назначение разметки игровой площадки;
- простейшие игровые приемы (способы перемещений, приема мяча, передачи мяча, удары);

Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям пионерболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.

Учащиеся должны получить опыт:

- взаимодействия с ровесниками;
- ставить цель и добиваться результата;
- участия в соревнованиях.
- правила проведения соревнований.

Уметь

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства. Так же овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучат индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты

- 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

Метапредметные результаты

- 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 результаты

- 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.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «...»
... классы (... часов в неделю)

Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Пионербол»
2-4 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
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 м от 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 пионербола. П/и «Сумей передать и подать».	1	
21.	Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра.	1	
22.	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Обучение нападающему броску в облегченных условиях.	1	

23.	Совершенствование верхней подачи. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1	
24.	Индивидуальные тактические действия. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1	
25.	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. 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.	Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника блокирования.	1	
29.	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	1	
30.	Развитие координационных способностей средствами пионербола. 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 соревнования.	1	

По курсу внеурочной деятельности «Пионербол» проводится *промежуточная аттестация*:

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	9	2	1	1	2	1	1
		10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	2	-	-
		11	2	1	-	-	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	9	3	2	2	2	1	-
		10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	9	1	-	-	1	-	-
		10	1	-	-	1	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	9	-	-	-	-	-	-
		10	1	-	-	- 2	-	-
		11	2	1	-	-	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	9	1	-	-	1	-	-
		10	1	-	-	1	-	-
		11	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	9	1	-	-	- 1	-	-
		10	1	1	-	2	1	-
		11	2	1	-	-	1	-

Используемые электронные 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/>

