

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРЕГРЕБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
эстетического и физического
воспитания
Протокол №1 от «30» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «Перегребинская СОШ»
от «31» августа 2023г. № 267-од.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «**Пионербол**»

5 - 6 класс

с. Перегребное 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Пионербол» для учащихся 5 – 6 классов (11-13 лет) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы и авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пионербол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5—6 классах. Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в 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.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры пионербол, развитию физических способностей.

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.

Цели программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы:

- приобретение учащимися 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;

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Пионербол» рассчитана на один год обучения, ориентирована на учащихся 12-13 лет. Количество часов в год: 136 учебных часа, из расчета 4 часа в неделю, в соответствии с планом внеурочной деятельности.

1. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Пионербол» 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, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу

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 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 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, 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 приеме и передаче 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 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. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

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

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 сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Цель – обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

По окончании курса 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.

Личностные универсальные учебные действия:

- 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.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
- формировать первичные навыки судейства;

- планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;

-договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;

-контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

-задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Учащиеся получают возможности узнать:

- о значение пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по пионерболу;
- жесты судьи;

3. Тематическое планирование

№ Занятия	Кол час.	Тема	Основное содержание	Виды деятельности учащихся
-----------	----------	------	---------------------	----------------------------

№1	2	Правила игры в пионербол	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	Тренировочно - игровая
№2	2	Предупреждение травматизма	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	Тренировочно - игровая
№3	4	Перемещение по площадке	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	Тренировочно - игровая
№ 4-7	16	Броски мяча	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров». Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м	Тренировочно - игровая
№ 8-12	20	Подача мяча	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Приём мяча после подачи Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	Тренировочно - игровая

№13	8	Приём мяча	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	Тренировочно - игровая
№ 14-16	12	Передача мяча	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места.	Тренировочно - игровая
№ 17-18	8	Перемещение	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Тренировочно - игровая
№19	8	Приём подачи	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	Тренировочно - игровая
№20	8	Игра по упрощённым правилам	Игра по упрощённым правилам с заданиями.	Тренировочно - игровая
№21	2	Тестирование	Контроль выполнения подачи мяча.	Тренировочно - игровая
№ 22-27	10	Нападающий бросок	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Нападающий бросок через сетку с места и после двух	Тренировочно - игровая

			<p>шагов в прыжке. ОФП.</p> <p>Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.</p> <p>Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.</p>	
№ 28- 30	12	Блокировани е	<p>Обучение блокированию.</p> <p>Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.</p> <p>Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.</p>	Тренировочно - игровая
№ 31- 34	24	Учебно- тренировочн ая игра	<p>Одиночный и двойной блок.</p> <p>Прыжки у сетки. Учебно-тренировочная игра с самостоятельным судейством. Упражнения с набивными мячами.</p>	Тренировочно - игровая
Всег о часо в	136			