

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»
(МОУ «СОШ № 15»)

Принята
Педагогическим советом
от 31.08.2020
Протокол № 1

Утверждена
приказом директора
МОУ «СОШ № 15»
от 01.09.2020 № 01-06/117

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Пионербол»**

Направление: физкультурно-спортивное

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность

Возраст учащихся: 5-6 класс

Разработчик: учитель физической культуры – Ульянова Светлана Юрьевна

г. Ухта
2020 г.

Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонично развитой личности. Но в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности возникает проблема гиподинамии учащихся. Важнейшую роль в решении этой проблемы играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время.

Программа курса внеурочной деятельности «Пионербол» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства общего и профессионального образования РФ от 17.12.2010 г. № 1897), на основе ООП ООО.

Направление развития личности: спортивно-оздоровительное

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная

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

Задачи программы:

обучающие:

- овладение основными теоретическими знаниями в пионерболе
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- привитие навыков соревновательной деятельности с правилами пионербола.
- обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

развивающие:

- развитие и повышение интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

воспитательные:

- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм);
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Актуальность программы заключается в том, что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. 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. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Отличительные особенности программы:

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.

Методы и приемы обучения: словесные и наглядные, практические, организация игр и соревнований на занятиях.

Адресат программы: программа ориентирована на учащихся 5-6 классов, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми, набор в группу осуществляется на добровольной основе.

Объем программы: 140 часов

Срок освоения программы: 2 года

Режим занятий: 1 раз в неделю по два часа.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

Учащиеся научатся:

Познавательные:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- 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

Регулятивные:

- 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;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные:

- 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

Формы контроля/аттестации:

- текущий контроль: наблюдение за технической подготовкой, учебная игра
- промежуточная аттестация: соревнования, сдача нормативов

**Содержание курса внеурочной деятельности
(первый год обучения)**

Разделы	Содержание	Виды деятельности	Формы организации
Основы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - история появления игры пионербол; - предупреждение травматизма; - основные положения правил игры в пионербол; - правила соревнований. 	Познавательная деятельность	Беседа, презентация
Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски волейбольного мяча из-за головы с максимальным прогибанием.</p> <p>Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: стоя, сидя. Перемещения приставными шагами. Бег с высоким подниманием бедра, голени. Многоскоки; «гномики», «великаны». Имитация подачи, приема, передачи мяча. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».</p> <p>Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте, передвижение на руках. Передачи и прием волейбольного в парах на дальность, над собой, через сетку.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Игры с мячом. Прием мяча на месте, в прыжке, в выпаде.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски волейбольного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Упражнения у сетки в парах с нападающим броском и блокированием.</p>	Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.</p> <p>Отработка навыков: перемещения из различных положений, бег, упражнения с мячом, выбегания, имитация бросков, передача мяча, метания мяча</p>
Технико - тактические приемы	<p>1. Подача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения подачи, прием мяча. <p>2. Передачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передачи через сетку; 	Игровая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность	Учебно – тренировочная игра, подвижные игры. Групповые занятия,

	<p>- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.</p> <p>3. Нападающий бросок:</p> <p>- ознакомление с техникой выполнения нападающего броска.</p> <p>4. Блокирование:</p> <p>- ознакомление с техникой постановки блока.</p> <p>5. Комбинированные упражнения:</p> <p>- подача – прием; подача – прием – передача;</p> <p>6. Учебно-тренировочные игры:</p> <p>- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;</p> <p>- отработка индивидуальных действий игроков;</p> <p>- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).</p> <p>7. Подвижные игры</p> <p>- изучение подвижных игр на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.</p>		индивидуальная отработка навыков.
--	---	--	-----------------------------------

(второй год обучения).

Разделы	Содержание	Виды деятельности	Формы организации
Основы знаний	<p>- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма;</p> <p>- основные положения правил игры в пионербол;</p> <p>- нарушения, жесты судей;</p> <p>- правила соревнований.</p>	Познавательная деятельность	Беседа, презентация
Специальная физическая подготовка	<p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.</i> Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски баскетбольного и набивного мяча из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.</p> <p><i>Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.</i> По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, лежа на животе, стоя спиной к беговой дорожке. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег, бег по сигналу, бег вперед спиной. Ускорения, повороты и развороты, выпрыгивания в беге по сигналу. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры на развитие быстроты реакции и скоростных качеств.</p> <p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча.</i> Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения</p>	Спортивно-оздоровительная деятельность	На каждом занятии осуществляется ОФП учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей. Отработка навыков: перемещения из различных положений, бег, упражнения с мячом, выбегания, имитация

	<p>кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте, передвижение на руках. Упражнение «тачки». Броски набивного мяча на дальность. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.</p> <p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.</i> Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки, выпрыгивания. Игры и пражнения с мячом. Прием мяча на месте, в прыжке, после перемещения и в падении.</p> <p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.</i> 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. Броски мяча с места, с разбега, в прыжке, после поворота.</p> <p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</i> Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.</p>		бросков, передача мяча, метания мяч
Технико - тактические приемы	<p>1. подача мяча: - совершенствование выполнения подачи, прием мяча; - отработка подач мяча по зонам, управление подачей.</p> <p>2. Передачи: - отработка передач внутри команды; передачи через сетку; - отработка передач с места и после 2-х шагов в прыжке.</p> <p>3. Нападающий бросок: - совершенствование техника выполнения нападающего броска; - совершенствование нападающие броски с разных зон.</p> <p>4. Блокирование: - отработка постановки одиночного и группового блока;</p> <p>5. Комбинированные упражнения: - подача – прием; подача – прием – передача; - передача – нападающий бросок, нападающий бросок – блок.</p> <p>6. Учебно-тренировочные игры: - совершенствование навыков взаимодействия игроков на площадке; - совершенствование индивидуальных действий игроков; - совершенствование групповых действий игроков (страховка игрока, слабо</p>	Игровая деятельность.	Учебно – тренировочная игра, подвижные игры, видеоролик «Правила игры в пионербол» Групповые занятия, индивидуальная отработка навыков.

принимающего подачу).

7. Подвижные игры

- подвижные игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

--

--

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
(первый год обучения)**

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
I.	Основы знаний	10		.
	Понятие о технике и тактике игры	4	4	
	Правила игры в пионербол	2	2	
	Предупреждение травматизма	2	2	
	Правила соревнований	2	2	
II.	Специальная физическая подготовка	В течение курса		
III.	Технические и тактические приемы	54		54
	Подача мяча	10		10
	Передачи мяча	10		10
	Нападающий бросок	10		10
	Блокирование	8		8
	Учебно-тренировочные игры	14		14
	Соревнования	2		2
	Итого:	70	10	30

(второй год обучения)

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
I.	Основы знаний	10		.
	Понятие о технике и тактике игры	4	4	
	Правила игры в пионербол	2	2	
	Предупреждение травматизма	2	2	
	Правила соревнований	2	2	
II.	Специальная физическая подготовка	В течение курса		
III.	Технические и тактические приемы	60		60
	Подача мяча	6		6
	Передачи мяча	6		6
	Нападающий бросок	8		8
	Блокирование	8		8
	Прием мяча	12		12
	Учебно-тренировочные игры	12		12
	Судейство игр	8	2	6
	Итого:	70	12	58

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Необходимое оборудование и оснащение	Необходимо /имеется в наличии(+/-кол-во)	
1	Нормативные документы, программно-методическое обеспечение		
1.1	ФГОС ООО	+	1
1.2	ПОП ООО	+	1
1.3	ООП ООО МОУ «СОШ № 15»	+	1
2	Учебно-методические материалы		
2.1	Учебно-методический комплекс Физическая культура. 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2013. -256 с.: ил.	+	30
2.2	Физическая культура 1-11 класс. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Издательство Москва «Просвещение» 2010 г.	+	1
2.3	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича Рабочая программа по физической культуре А.П. Матвеева. 5-6 класс. ФГОС	+	1
3	Оборудование (мебель)		
3.1	Аптечка медицинская	+	1
3.2	Стенка гимнастическая	+	21
3.3	Скакалка гимнастическая	+	20
3.4	Стойки волейбольные (пристенные)	+	2
3.5	Сетка волейбольная	+	1
3.6	Мячи волейбольные	+	20
3.7	Насос для накачивания мячей	+	2
3.8	Свистки судейские	+	6