


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

Рекомендовано
МО учителей физической культуры
Протокол № 1 от 01.09.2018
Руководитель МО
 Кузнецова Н.С..



**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Пионербол»**

Направление: физкультурно-спортивное

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность

Возраст учащихся: 5-6 класс

Срок реализации: 2 года

Разработчик: учитель физической культуры – Ульянова Светлана Юрьевна

г. Ухта
2018г.

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 Примерной рабочей программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение – 2011г.

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

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.

развивающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой, формирование здорового образа жизни;
- развитие и повышение интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

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: программа курса рассчитана на 70 часов, периодичность занятий – 1 раз в неделю по одному часу.

Срок освоения программы: 2 года

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные и метапредметные результаты

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:

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;

Регулятивные:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

Формы контроля:

- текущий контроль: тестирование, опрос;
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.

**Содержание курса внеурочной деятельности
(первый год обучения -5 класс).**

Разделы	Содержание	Виды деятельности	Формы организации
Основы знаний	<p>- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. - основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований</p>	Познавательная деятельность	Беседа,
Специальная физическая подготовка	<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. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.</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, 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».</p> <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 из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.</p> <p><i>Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.</i> 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.</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>	Отработка навыков	Групповые занятия Индивидуальная отработка навыков

	<p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.</i> 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.</p>		
<p>Технико - тактические приемы</p>	<p>1. Подача мяча: - техника выполнения подачи; прием мяча; - подача мяча по зонам, управление подачей.</p> <p>2. Передачи: - передачи внутри команды; передачи через сетку; - передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.</p> <p>3. Нападающий бросок: - техника выполнения нападающего броска; - нападающие броски с разных зон.</p> <p>4. Блокирование: - ознакомление с техникой 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: - отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; - отработка индивидуальных действий игроков; - отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).</p> <p>7. Подвижные игры - изучение подвижных игр.</p>	<p>Игровая деятельность Отработка навыков</p>	<p>Учебно – тренировочная игра, подвижные игры</p>

**Содержание курса внеурочной деятельности
(второй год обучения -6 класс).
(ДОЛЖНО БЫТЬ УСЛОЖНЕНИЕ МАТЕРИАЛА)**

Разделы	Содержание	Виды деятельности	Формы организации
Основы знаний	<p>- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. - основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований</p>	<p>ОФП, прыжковые упражнения, беговые упражнения, упражнения для развития общей физической подготовки.</p>	<p>Беседа, презентация</p>
Специальная физическая подготовка	<p>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.</p> <p>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».</p> <p>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.</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. 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,</p>	<p>Перемещения из различных положений, бег, упражнения с мячом, выбегания, имитация бросков, передача мяча, метания мяча.</p>	<p>На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.</p>

	<p>над собой, в стенку.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>		
<p>Технико - тактические приемы</p>	<p>1. Поддача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения поддачи; прием мяча; - поддача мяча по зонам, управление подачей. <p>2. Передачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передачи внутри команды; передачи через сетку; - передачи с места и после 2-х шагов в прыжке. <p>3. Нападающий бросок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения нападающего броска; - нападающие броски с разных зон. <p>4. Блокирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока; <p>5. Комбинированные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поддача – прием; поддача – прием – передача; - передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок. <p>6. Учебно-тренировочные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; - отработка индивидуальных действий игроков; - отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу). <p>7. Подвижные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение подвижных игр. 	<p>Действия с мячом, передачи, ловля, броски, страховка игрока</p>	<p>Учебно – тренировочная игра, подвижные игры, видеоролик «Правила игры в пионербол»</p>

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

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний	5	5	.
	Понятие о технике и тактике игры	2	2	
	Правила игры в пионербол	1	1	
	Предупреждение травматизма	1	1	
	Правила соревнований	1	1	
II.	Специальная физическая подготовка	В течение курса		
III.	Технические и тактические приемы	30		30
	Подача мяча	5		5
	Передачи мяча	5		5
	Прием мяча	5		5
	Нападающий бросок	5		5
	Блокирование	5		5
	Учебно-тренировочные игры	4		4
	Контрольные игры и соревнования	1		1
	Итого:	35	5	30

**Тематическое планирование
кура внеурочной деятельности
(второй год обучения)**

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний	4	4	.
1.1.	Понятие о технике и тактике игры	1	1	
1.2.	Правила игры в пионербол	1	1	
1.3.	Предупреждение травматизма	1	1	
1.4.	Правила соревнований	1	1	
II.	Специальная физическая подготовка	В течение курса		
III.	Технические и тактические приемы	31		31
3.1	Подача мяча	4		4
3.2	Передачи мяча	4		4
3.3	Прием мяча	4		4
3.4	Блокирование	4		4
3.5	Нападающий бросок	5		5
3.6	Учебно-тренировочные игры	5		5
3.7	Судейство игр	3	1	2
IV.	Контрольные игры и соревнования	2		2
	Итого:	35	5	30

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
курса внеурочной деятельности**

№ п/п	Необходимое оборудование и оснащение	Необходимо /имеется в наличии(+/кол-во)	
1	Нормативные документы, программно-методическое обеспечение		
1.1	ФГОС ООО	1	1
1.2	ПОП ООО	1	1
1.3	ООП ООО МОУ «СОШ №15» г. Ухты	1	1
1.4	Примерная программа по физическому воспитанию 1 - 11 класс. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А Зданевич. Москва издательство «Просвещение», 2010 г.	1	1
2	Учебно-методические материалы		
2.1.	Литература для учителя: Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.		
3.	Оборудование		
3.1	Спортивный зал	+	1
3.2	Волейбольная сетка	+	1
3.3	Баскетбольный мяч	+	30

**Поурочное планирование
5 класс (первый год обучения)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
	Основы знаний	
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры.	1
2.	Разметка площадки. Стойка игрока. Перемещение по площадке. Переход.	1
	Технико – тактические приемы	
3.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	1
4.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	1
5.	Обучение подаче мяча и передача в парах.	1
6.	Подача и передача мяча в парах.	1
7.	Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения.	1
8.	Действия игрока после приема мяча. Передача мяча в парах, в тройках двумя руками.	1
	Основы знаний	
9.	Понятие о технике и тактике игры. Предупреждение травматизма.	1
	Технико – тактические приемы	
10.	Перемещение в стойке вперёд, назад, правым боком, левым.	1
11.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Чередование перемещений.	1
12.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	1
13.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1
14.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	1
15.	Учебно-тренировочная игра.	1
16.	Обучение нападающему броску.	1
	Основы знаний	
17.	Правила игры в пионербол. Предупреждение травматизма.	1
18.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	1
	Технико – тактические приемы	
19.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.	1
20.	Нападающий бросок с первой линии.	1
21.	Нападающий бросок со второй линии.	1
22.	Обучение блокированию.	1
23.	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска.	1
24.	Блокирование нападающего броска	1
25.	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	1
26.	Учебно-тренировочная игра.	1
27.	Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
28.	Учебно-тренировочная игра.	1
29.	Учебно-тренировочная игра.	
30.	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1
31.	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1
32.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1
33.	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач.	1
34.	Учебно-тренировочная игра.	1
35.	Соревнования между классами.	1

**Поурочное планирование
6 класс (второй год обучения)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
	Основы знаний	
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры.	1
2.	Разметка площадки. Стойка игрока. Перемещение по площадке. Переход.	1
	Технико – тактические приемы	
3.	Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1
4.	Обучение командным тактическим действиям.	1
5.	Учебно-тренировочная игра.	1
6.	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	1
7.	Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
8.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	1
	Основы знаний	
9.	Понятие о технике и тактике игры. Предупреждение травматизма.	1
10.	Правила игры в пионербол.	
	Технико – тактические приемы	1
11.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке.	1
12.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1
13.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.	1
14.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	1
15.	Приём мяча с подачи. Прием мяча в падении.	1
16.	Блокирование нападающего броска с передачи.	1
17.	Формирование навыков командных действий. Игра.	1
18.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
19.	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи.	1
20.	Формирование навыков командных действий. Игра.	1
21.	Учебно-тренировочная игра.	1
22.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	1
23.	Соревнования между классами. Судейство	1
24.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.	1
25.	Учебно-тренировочная игра.	1
26.	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач.	1
27.	Групповые тактические действия.	1
28.	Приём мяча на месте и после перемещения.	1
29.	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.	1
30.	Учебно-тренировочная игра.	1
31.	Закрепление технических приёмов в защите.	1
32.	Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.	1
33.	Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	1
34.	Учебно-тренировочная игра.	1
35.	Соревнования между классами. Судейство.	1

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:****Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
10 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
11 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
12 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Технико-тактическая подготовка.

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

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (2 – год обучения).

Участие в соревнованиях учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год.