

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №18 имени А.П. Ляпина станицы
Урухской»**

«Рассмотрено»
на педагогическом совете
протокол № 1
«29» августа 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

для учащихся 5-х классов

«Пионербол»

Срок реализации – 1 год

Рабочая программа составлена на 2019-2020 учебный год.

Руководитель: Голикова Светлана Сергеевна, учитель физической культуры

ст. Урухская, 2019г.

Пояснительная записка.

Программа спортивной секции «Пионербол» предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Данная программа представляет собой вариант программы внеурочной деятельности школьников 4 - 7 классов. За основу взята программа из методического пособия «Примерные программы внеурочной деятельности» начальное и основное образование под редакцией В.А. Горского. Согласно базисного учебного плана внеурочной деятельности и учебного графика работы школы программа кружка рассчитана на 34 часа, 1 часа в неделю. Согласно учебного графика работы школы программа составлена на 34 часов в год, 1 занятие в неделю 40 минут.

Программа реализуется на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

4.Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

5.Приказ Минобрнауки «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 09.01.2014 г.

6. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа/ состав. Е.С. Савинов. – М.: Просвещение, 2011. – 207с. – (Стандарты второго поколения). - ISBN 978-5-09-019043-5.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Цели:

1. Освоение школьниками основных социальных норм, необходимых для полноценного существования в современном обществе, а первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.
2. Развитие позитивного отношения школьников к базовым ценностям современного российского общества – человек, здоровье, природа, труд, семья, Отечество.
3. Приобретение младшими школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основании которого они смогли бы в будущем выстраивать

собственное социальное поведение.

Задачи:

1. Мотивировать младших школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.
2. Обучать младших школьников способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности.
3. Помочь младшим школьникам в осуществлении ими самостоятельных занятий.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма во внеурочное время;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие и повышение интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности спортивного направления являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- 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.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, упражнений, 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 учетом требований ее 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной 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.

Программа основана на **принципах**:

1. **Принцип природосообразности** предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и

человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

2. **Возрастосообразность** – на каждом возрастном этапе перед человеком встаёт ряд задач, от решения которых зависит его личностное развитие.

3. Принцип **культуросообразности** предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность основывается на общечеловеческих ценностях физической культуры или иных национальных культур, спортивных и оздоровительных традиций.

4. **Принцип коллективности** предполагает, что спорт и оздоровление в детско-взрослых коллективах даёт школьнику опыт взаимодействия с окружающими, создаёт условия для позитивного самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни и спортивной самореализации.

5. **Принцип диалогичности** предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и обучающихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

6. **Принцип патриотической направленности** предусматривает обеспечение субъективной значимости для школьников идентификации себя с Россией.

7. **Принцип поддержки самоопределения воспитанника.** Самоопределение в спортивно-оздоровительной деятельности – процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе».

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении обучения в школе, формируя у обучающихся 3- 5 классов целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Требования к уровню подготовки.

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств;
- способы закаливания организма.

Уметь:

- выполнять технические действия в спортивной игре;
- выполнять комплексы адаптивной физической культуры;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и спортивной игры;
- выполнять различные действия: передвижения шагом и бегом в правую и левую стороны, вперёд и назад, прыжки вверх;
- выполнять действия с мячом: броски мяча одной и двумя руками, ловля и передача мяча в команде и соперникам;
- выполнять упражнения специальной физической и технической подготовки.

- играть в спортивную игру пионербол по правилам.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- организации спортивных игр и соревнований в период летних каникул.

Ожидаемый результат.

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.

**Оценка практической подготовленности
по контрольным упражнениям.**

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ 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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПИОНЕРБОЛУ

№ п/п	Тема занятия	
1.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Правила игры. Переходы. Прием мяча.	
2.	Переходы. Прием мяча низкий. Прыжки через скакалку.	
3.	Приемы мяча: низкий, высокий. Подачи. Прыжки через скакалку.	
4.	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания».	
5.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Правила игры. Игра «Три касания».	
6.	Правила формирования команды. Виды подач.	
7.	Виды подач. Пионербол по упрощенным правилам.	
8.	Виды подач. Игра «Три касания».	
9.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	
10.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	
11.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	
12.	Передача мяча через сетку с места.	
13.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	
14.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам.	
15.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	
16.	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	
17.	Контроль выполнения подачи мяча.	
18.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	
19.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	
20.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	
21.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	
22.	Нападающий бросок со второй линии, после передачи. Прыжковые упражнения.	
23.	Обучение блокированию.	
24.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук	

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

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, ИКТ.

При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.
- Мячи набивные.
- Мячи баскетбольные.
- Скакалки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288 стр.

В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В./
/Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.

Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988

«Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев – М., 1980.