

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9 с углубленным изучением отдельных
предметов»**

Рассмотрена на заседании кафедры трудового, художественно- эстетического и физического образования Протокол №1 от 31.08.2023 г. Заведующий кафедрой Касьянова О.В.	Согласована с заместителем директора по УВР Баклановой Л.В.	Утверждена приказом директора школы №112-О от 15.09.23 г.
---	--	--

Рабочая программа внеурочной деятельности

Уровень образования	Начальное общее образование
Секция	Пионербол
Класс / возраст	3 - 4 классы (9-10 лет)
Срок реализации программы	1 год
Составитель	Ендржиевский С.В., учитель физической культуры МАОУ СОШ №9

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Пионербол» **имеет спортивно - оздоровительную направленность**, составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 286), СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).

Пионербол (по правилам волейбола) – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывают 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.

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитывается важная привычка – постоянное соблюдение бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ.

Актуальность данной программы заключается в том, что 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 также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол также развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Рассчитана программа на 144 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Особенности набора детей – учащиеся с разным уровнем физической подготовленности,

группой здоровья, поэтому режим занятий может быть 2 раза в неделю по 1,5 часа, либо 1 раз в неделю - 2 часа. Количество обучающихся – 15 человек.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок путешествие, урок - соревнование. Содержание программы подходит для периода дистанционного обучения. Для удобства учащихся создана страница в социальной сети «в контакте», на которой отображена дополнительная информация, план и расписание занятий.

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи программы по пионерболу направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий;
- приобретение учащимися общеобразовательных школ 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;
- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области пионербола;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а также подвижных игр и технических действий игры в пионербол;

- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

1.3. Содержание программы

Теория (в процессе занятий).

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви.

Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм при занятиях пионерболом. Правила безопасной игры в пионербол.

Правила игры в пионербол. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия

I. Стойки и перемещения (10 часов)

Упражнения для развития качеств при ловле 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.

Стартовая стойка (исходные положения) - основная. Перемещение по площадке. Перемещение приставным шагом. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым лицом, спиной вперёд. Переход.

II. Ловля и бросок мяча (18 часов)

Упражнения для развития качеств при ловле и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения 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.

Ловля и бросок мяча в парах, тройках. Ловля мяча после удара в стену. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча.

III. Передачи мяча двумя руками (14 часов)

Упражнения для развития качеств при ловле 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.

Передача мяча внутри команды. Броски мяча в парах, через сетку. Передача в парах.

IV. Подача мяча (18 часов)

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения 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 рук. Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии. Подача мяча из зоны 1 в зоны 4,5,6.

V. Прием мяча (18 часов)

Упражнения для развития качеств при ловле и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие 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.

Приём мяча после подачи. Приём мяча после перемещения. Действия игрока после приема мяча. Закрепление приема мяча.

VI. Блокировка мяча (14 часов)

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. Блокирование нападающего броска. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. Одиночный и двойной блок.

VII. Нападающий бросок (14 часов)

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. Передача мяча через сетку. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи.

VIII. Групповые действия (14 часов)

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. Чередование перемещений. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Передача мяча внутри команды. Подача мяча по зонам. Игра в пионербол с двумя мячами.

IX. Индивидуальные действия (14 часов)

Передача мяча через сетку в прыжке. Нападающий бросок со второй линии.

Х. Контрольные игры (соревнования) - 10 часов.

Учебный план

№п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Стойки и перемещения	10	В процессе занятий	10	Тестирование физической подготовленности
2.	Ловля и бросок мяча	18		18	Сдача нормативов, соревнования
3.	Передачи мяча двумя руками	14		14	Сдача нормативов, соревнования Оценка техники выполнения отдельных элементов
4.	Подача мяча	18		18	Оценка техники выполнения отдельных элементов
5.	Прием мяча	18		18	Оценка техники выполнения отдельных элементов
6.	Блокирование мяча	14		14	Оценка техники выполнения отдельных элементов
7.	Нападающий бросок	14		14	Оценка техники выполнения отдельных элементов
8.	Групповые действия	14		14	Оценка техники выполнения отдельных элементов
9.	Индивидуальные действия	14		14	Оценка техники выполнения отдельных элементов
10.	Контрольные игры	10		10	Участие в соревнованиях различного уровня

1.4. Планируемые результаты

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

В результате освоения программы обучающиеся к концу года обучения

должны знать:

- историю возникновения игры, правила игры, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в пионербол, судейство.

уметь:

- ловить и передавать мяч, подавать нижнюю прямую и нижнюю боковую подачу, нападать двумя руками сверху, принимать мяч сверху двумя руками, выполнять технические приемы;
- играть в пионербол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
- 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.	- 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 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	- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; - взаимодействовать со сверстниками по правилам

	движениях и передвижениях человека; -- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	проведения подвижных игр и соревнований; - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
--	---	---

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

Основной показатель работы секции по пионерболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Промежуточный контроль результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла два-три раза в год.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачёты по общей физической подготовке.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии и проводится в форме педагогического наблюдения.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<i>Подача мяча</i>	<i>1. Подача мяча (из 5 попыток)</i>	9 10	3 4	2 3	1 2	3 4	2 3	1 2
	<i>2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)</i>	9 10	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
<i>Прием мяча</i>	<i>1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)</i>	9 10	4 5	3 3	2 2	3 4	2 2	1 1
	<i>2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)</i>	9 10	1 2	- 1	- -	1 2	- 1	- -

Нападающий бросок	1.Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	9 10	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
	2.Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	9 10	1 3	- 2	- 1	1 2	- 1	- -
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	9 10	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -

2.3. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы. Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря и оборудования.

Занятия проводятся на свежем воздухе, на стадионе.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками – учителем физической культуры, имеющим соответствующее образование.

Методическое обеспечение

В рамках содержания теоретического 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.

При изучении остальных 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.

Программа «Пионербол» (базовый уровень) для 3-4 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242.
- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226).
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждёнными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
2. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.
4. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г.
5. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
6. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.
7. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996.

Интернет-ресурсы:

1. <http://festival.lseptember.ru/articles/550018/>

2. <http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-tekhnika-peremeshchenij.html>
3. <http://fivb/narod.ru/set1.html>
4. <http://www.school61.ru/metodkopilka/fizkultura/voleibol/voleibol.htm>

Список литературы для обучающихся

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», №2, 2012.
2. Пионербол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт». 2003.
3. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.
– 14-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 190 с.