

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

Рассмотрена на заседании кафедры трудового, физического, эстетического образования и воспитания Протокол №1 от 30.08.24 г. Заведующий кафедрой Тунгусова Н.А.	Согласована с заместителем директора по УВР Баклановой Л.В.	Утверждена приказом директора школы Ключко О.М. №136-О от 16.09.24 г.
--	--	--

Рабочая программа внеурочной деятельности

Уровень образования	Начальное общее образование
Секция	Пионербол
Класс	4 классы
Составитель	Маликова В.В., учитель физической культуры МАОУ СОШ №9
Квалификационная категория	высшая

г.Тобольск, 2024г.

Пояснительная записка

Нормативная база разработки и реализации программы

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

Пояснительная записка.

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в пионерболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на

следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

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.

Отличительные особенности программы Отличительная особенность программы заключается в изменении подхода к обучению детей, а именно - внедрению в образовательный процесс теоретической и практической деятельности, а также формирование и развитие навыков. Реализация программы позволит сформировать современную физкультурно-спортивную образовательную среду, позволяющую эффективно реализовывать теоретическую и практическую деятельности детей.

Адресат программы: обучающиеся 10-11 лет (смешанная группа из мальчиков и девочек).

Срок реализации программы: 1 год.

Год обучения: первый.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, всего 68 часов.

Количество обучающихся в группе - 10-15 человек.

Состав группы - постоянный.

Особенности набора детей: в объединение принимаются все желающие без вступительных испытаний.

Особенности формирования группы: учащиеся 4 классов.

Уровень реализации данной программы - базовый.

Ожидаемые результаты:

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- правильное распределение своей физической нагрузки;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку;
- использовать основные техники пионербола;
- овладевать основами судейства в пионерболе;
- вести счет.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы - изучение спортивной игры “Пионербол”.

Задачи:

- **Образовательные:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;

- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

- **Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

- **Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Содержание программы

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 5 часов

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. - основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка – 16 часов

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 – 47 часов

1. Подача мяча – 5 часов

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи – 5 часов

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок – 5 часов

- техника выполнения нападающего броска; - нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование – 5 часов

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения – 10 часов

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры – 11 час

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Судейство игр – 6 часов.

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Пионербол» являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий при проведении игры «Пионербол», анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 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.

Комплекс организационно-педагогических условий
Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Предупреждение травматизма. Переход.	2
2.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	2
3.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	2
4.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	2
5.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	2
6.	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Закрепление тактических действий при выполнении передач.	2
7.	Подача мяча. Приём мяча после подачи. Бег с остановками и изменением направления.	2
8.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	2
9.	Передача мяча через сетку с места. Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	2
10.	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	2
11.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	2
12.	Учебно-тренировочная игра.	2
13.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	2
14.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	2
15.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. ОФП.	2
16.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
17.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	2
18.	Обучение блокированию.	2

19.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	2
20.	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	2
21.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	2
22.	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	2
23.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	2
24.	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	2
25.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	2
26.	Закрепление подачи мяча. ОФП.	2
27.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	2
28.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
29.	Учебные игры с заданиями.	2
30.	Учебно-тренировочная игра.	2
31.	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	2
32.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	2
33.	Обучение приему мяча от сетки.	2
34.	Контроль приема мяча после подачи.	2

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи 15шт;
- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося – 15 шт;
- волейбольная сетка – 1 шт;
- баскетбольные мячи – 10 шт; -гимнастические маты – 6 шт.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки - 4 шт;
- гимнастическая стенка - 4 пролета. Волейбольная площадка на территории школы.

Формы аттестации и оценочные материалы

Критерии и нормы оценивания. Основной показатель работы секции по пионерболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, подготовки.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. В конце учебного года все обучающиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической

подготовке. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
			Мальчик и			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. Подача мяча (из 5 попыток)	9 10 11			1			1
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10 11	2	1		2	1	
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	9 10 11						
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10 11		1			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 11		2	1		1	
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10 11	2	1		2	1	

Список литературы

1. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программа, рекомендации. ФГОС. – Волгоград : / Учитель, 2019.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС. М.: Просвещение, 2014.
3. Найминова Э.Б. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. М.: Феникс, 2001. – 251 с.
4. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». М.: 2009.
5. Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов: Методика обучения: Спорт в школе. – 2000. – N 41–42. С.5–17.

6. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград : / Учитель, 2011. – 251 с.
7. Физическая культура. 2 класс: поурочные планы/ М.С. Блудина, С.В. ЕмельяновВолгоград: Учитель-АСТ, 2010.
8. Физическая культура. 3 класс. Пособие для учителя/ И.М. Должиков. М.: Айрипресс, 2012.
9. Физическая культура. 4 класс. Пособие для учителя/ И.М. Должиков. М.: Айрипресс, 2012.

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. П

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. <http://www.rossport.ru>–сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту
2. <http://www.olimpic.ru>–сайт Олимпийского комитета России
3. <http://www.infosport.ru>–сайт Отраслевого информационного портала
4. <http://www.lib.sportedu.ru>–сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту
5. <http://www.mon.gov.ru>–сайт Министерства образования и науки РФ
6. <http://www.ed.gov.ru>–сайт Федерального агентства по образованию
7. <http://www.sportedu.ru>–сайт Российского государственного университета физической культуры