

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куженкинская основная общеобразовательная школа»
Бологовского района Тверской области

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

И.Б.Кокорева
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О.Директора МБОУ
«Куженкинская ООШ»

Г.В.Висленева
Приказ № 125 от
«29»августа 2024 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Пионербол»
для учащихся 3-6 классов

Разработана: учителем физической культуры
Шульгиной Л.Н.

с.Куженкино 2024 г.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 17.02.2021 № 10-ФЗ, от 24.03.2021 № 51-ФЗ, от 05.04.2021 № 85-ФЗ, от 20.04.2021 № 95-ФЗ, от 30.04.2021 № 114-ФЗ, от 11.06.2021 № 170-ФЗ, от 02.07.2021 № 310-ФЗ, от 02.07.2021 № 351-ФЗ).

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждённая на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 г.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утверждённой на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 г.»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями от 29.11.2018 № 1439);

- Письмо Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 и Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. №ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 декабря 2015г. № 08-1447 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 апреля 2018 г. № 08-1035 «О порядке проведения самообследования образовательной организации»;

Пионербол — подвижная игра из наиболее увлекательных в 5- 8 классах. Ее отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в пионербол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в пионербол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутри школьных соревнованиях.

Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в пионербол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий обучающиеся достигают гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Работа с обучающимися предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения, юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения разностороннего физического развития. Набор обучающихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе допущенные по состоянию здоровья врачом. Срок реализации программы 1 год.

Форма обучения(очная) включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Цель: всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи:

Образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

- получить теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах практики и правилах волейбола.

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- изучить основы техники игры в волейболе, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры.
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Для обучающихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Сравнительная простота оборудования и не сложность правил игры способствуют распространению этой игре, как в специализированных помещениях, так и на открытом воздухе.

Пионербол оказывает прямое воздействие на воспитание и физическое развитие подрастающего поколения. Является игрой коллективной, воспитывает у занимающихся чувство ответственности, взаимопонимания и поддержки в коллективе, команде. Всё это создаёт положительные предпосылки для формирования этических норм поведения. В процессе изучения игры и тренировок учащиеся получают многостороннее физическое развитие. В процессе соревнований автоматизированные движения проявляются в более

сложной форме, что требует в процессе тренировок использовать многообразие методов и средств физического воспитания. В связи с тем, что игра является одной из более подвижных, включающая в себя прыжки, неизбежны столкновения игроков и травмы. Поэтому особое внимание необходимо уделять правилам техники безопасности на занятиях.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта, уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности. Должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Занятия в группе проводится 1 раз в неделю по 1 часу, 34 ч. в год.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила игры.	1	1		Опрос.
2	Терминология и жестикуляция.	1	1		Опрос, показ
3	Общая и специальная физическая подготовка.	8		8	Тесты и контрольные упражнения.

4	Основы техники и тактики игры.	22	1	20	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи. Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
5	Контроль умения и навыков.	3		3	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.

Содержание изучаемого курса

Основные правила игры.

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом: три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

Игра начинается по свистку судьи с подачи. Игрок подаёт мяч, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

Стойки и перемещения

Стойка игрока – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения. Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Туловище

наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действие игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение

В стойке игрока:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд, назад.

Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед(в опорном положении).

Техника выполнения. В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены

перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом.

Верхняя прямая подача.

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении подачи мяча рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе.

Календарно-тематический план программы «Пионербол»

№	Содержание	Тема	Кол-во часов	По плану	Фактически
1	Правила игры.	Теоретический курс	1		
2	Стойка игрока (высокая, средняя, низкая). Способы перемещения по площадке, бег, скачок, прыжки. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники передвижения по площадке.	1		
3.	Упражнения специального воздействия для развития быстроты и скорости передвижения. Учебно-тренировочная игра.	Развитие физических способностей.	1		
4.	Терминология и жестикуляция. Перемещения по площадке, приемы и передачи мяча (верхние, нижние). Учебно-тренировочная игра.	Теоретический курс. Приобретение навыков основ судейской терминологии. Обучение техническим приемам учащегося при приемах и передачах.	1		
5.	Совершенствование передачи двумя руками сверху и снизу. Обучение верхней и нижней подачи. Учебно-тренировочная игра. Значение ОФП для развития спортсмена.	Обучение техническим приемам учащегося при подачах. Совершенствование передач. Теоретический курс. Подготовка к сдаче нормативов.	1		
6.	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Картошка». Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование игровых действий в игровой ситуации.	1		

7.	<p>Ознакомление со способами перемещения в игре. Стартовая стойка. Ходьба, бег, сочетание способов перемещения.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p> <p>ОФП.</p>	<p>Освоение техники перемещений.</p> <p>Развитие физических способностей.</p>	1		
8.	<p>Способы перемещения в игре.</p> <p>Обучение прыжкам и падениям.</p> <p>Упражнения для развития быстроты скорости и передвижения</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>Совершенствование техники перемещений.</p> <p>Развитие физических способностей.</p>	1		
9.	<p>Совершенствование исходного положения туловища, устойчивости стойки.</p> <p>Силовые и скоростно-силовые упражнения общего воздействия.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>Совершенствование верхней передачи мяча.</p> <p>Развитие физических способностей.</p>	1		
10.	<p>Совершенствование исходного положения туловища, устойчивости стойки.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p> <p>ОФП.</p>	<p>Развитие физических способностей.</p>	1		
11.	<p>Значение основ техники и тактики игры для развития спортсмена.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>Теоретический курс.</p>	1		
12.	<p>Значение основ техники и тактики игры для развития спортсмена.</p> <p>Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками – вверх, вперёд, над собой.</p> <p>Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>Теоретический курс.</p> <p>Совершенствование передач мяча.</p>	1		
13.	<p>Обучение передачи мяча сверху двумя руками.</p>	<p>Обучение, как можно точной</p>	1		

	Силовые упражнения общего воздействия. Учебно-тренировочная игра.	передачи над сеткой. Развитие физических способностей.			
14.	Совершенствование верхней передачи, верхней передачи через сетку в парах. Обучение верхней и нижней подачи в зоны. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование передач мяча. Точного направления и полёта мяча.	1		
15.	Обучение передачи мяча сверху. Учебно-тренировочная игра. Ознакомление с системой круговой тренировки.	Обучение точной передачи игроку. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	1		
16.	Ознакомление и обучение передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Контрольные испытания	Обучить правильному движению рук. Сдача контрольных нормативов.	1		
17.	Ознакомление и обучение передачи мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Упражнения общего воздействия для развития акробатической ловкости.	Совершенствование верхней передачи мяча. Обучение обманным движениям. Развитие физических способностей.	1		
18.	Совершенствование передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра.	Сов-е технических действий в нападении.	1		
19.	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование передачи мяча.	1		
20.	Обучение и совершенствование подач мяча.	Обучение техническим приёмам учащегося при подачах.	1		

	Круговая тренировка.	Совершенствование пройденных подач. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.			
21.	Совершенствование подачи. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование технических приёмов при подаче.	1		
22.	Совершенствование подачи. Учебно-тренировочная игра. ОФП.	Совершенствование технических приёмов при подаче. Развитие физических способностей.	1		
23.	Совершенствование подачи. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование технических приёмов при подаче.	1		
24.	Упражнения общего воздействия для развития выносливости.	Развитие физических способностей.	1		
25.	Обучение техническим действиям страховки. Круговая тренировка	Обучение техническим действиям в защите. Развитие физических качеств методом круговой тренировки.	1		
26.	Учебно-тренировочная игра.	Обучение техники приёма мяча.	1		
27.	Совершенствование приёмов мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование технических приёмов мяча	1		
28.	Учебно-тренировочная игра. ОФП.	Развитие физических способностей.	1		
29.	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование технических действий в нападении.	1		

30.	Учебно-тренировочная игра. ОФП.	Совершенствование групповых и командных действий в защите. Развитие физических способностей.	1		
31.	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование передачи мяча.	1		
32.	ОФП. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование тактических действий. Развитие физических способностей.	1		
33.	Обучение в игре при подачи на игрока слабо владеющего мячом. Оформление хода и результатов соревнований Соревнования по пионерболу.	Обучение тактических действий в нападении. Развитие физических способностей.	1		

Информационно-методическое обеспечение.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.-61с.-(Стандарты второго поколения).
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.

