

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

Принята
Педагогическим советом
протокол № 1
«06» сентября 2022 г.

Утверждена
приказом директора
МОУ СОШ № 15
№ 01-10/220
от «06» сентября 2022г.

**Программа курса внеурочной деятельности
«Пионербол»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность

Возраст учащихся: 6 класс

Срок реализации: 1 год

Разработчик: учитель физической культуры - Ульянова Светлана Юрьевна

г. Ухта
2022 г.

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 и во внеурочное время.

Программа курса внеурочной деятельности «Пионербол» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 11.12.2020)).

Направление развития личности: спортивно-оздоровительное

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная

Цель программы: совершенствование технических и тактических приемов игры Пионербол.

Задачи программы:

обучающие:

- совершенствование основных приемов техники игры и тактических действий.
- привитие навыков соревновательной деятельности
- овладение основными теоретическими знаниями об игре пионербол.

развивающие:

- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- развитие у учащихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;

воспитательные:

- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм);
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Общая характеристика курса

Актуальность программы: заключается в том, что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. 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 6 классов не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми, набор в группу осуществляется на добровольной основе.

Объем программы: программа курса рассчитана на 68 часов, периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Срок освоения программы: 1 год обучения

Содержание курса внеурочной деятельности

Разделы	Содержание	Виды деятельности	Формы организации
Основы знаний	<p>- повторение техники и тактики игры, предупреждение травматизма.</p> <p>- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.</p>	Познавательная деятельность	Беседа, презентация
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, 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>Игровая деятельность</p> <p>Отработка навыков</p>	<p>Тренировочная игра</p> <p>Групповая форма</p>

	<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>Технические и 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 группового блока; - подстраховка при блоке;</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>Игровая деятельность</p> <p>Отработка навыков</p>	<p>Соревновательные игры</p> <p>(индивидуальная форма организации)</p>

**Тематическое планирование
курса внеурочной деятельности**

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
I.	Основы знаний	8	5	3
1.1.	Предупреждение травматизма	2	2	-
1.2.	Повторение правил игры «Пионербол»	2	1	1
1.1.	Понятие о технике и тактике игры	2	1	1
2.2.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	2	1	1
II.	Специальная физическая подготовка	В течение курса		
III.	Технические и тактические приемы	62	-	58
3.1	Подача мяча	8	-	8
3.2	Передачи мяча	8	-	8
3.3	Прием мяча	8	-	8
3.4	Блокирование	8	-	8
3.5	Нападающий бросок	10	-	10
3.6	Учебно-тренировочные игры	10	-	10
3.7	Судейство игр	6	2	4
IV.	Контрольная игра	2	-	2
	Итого:	68	7	61

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Учащийся научится:

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;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности

Регулятивные:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

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;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром

**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
1.2	Примерная ООО ООО	+	1
1.3	ООП ООО МОУ «СОШ № 15»	+	1
1.4	Физическая культура 1-11 класс. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Издательство Москва «Просвещение» 2010 г.	+	1
1.5	Методические пособия для учителя	+	1
	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича Рабочая программа по физической культуре А.П. Матвеева. 5-6 класс. ФГОС ОС	+	1
2	Учебно-методические материалы		
2.1	Учебно-методический комплекс Физическая культура. 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2013. -256 с.: ил.	+	30
3	Материально-техническое обеспечение		
3.1	Аптечка медицинская	+	1
3.2	Стенка гимнастическая	+	21
3.3	Скакалка гимнастическая	+	20
3.4	Стойки волейбольные (пристенные)	+	2
3.5	Сетка волейбольная	+	1
3.6	Мячи волейбольные	+	20
3.7	Насос для накачивания мячей	+	2
3.8	Свистки судейские	+	6

Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
	Основы знаний	
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры.	2
2.	Правила игры в пионербол	2
	Технические и тактические приемы	
3.	Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2
4.	Обучение командным тактическим действиям.	2
5.	Учебно-тренировочная игра.	2
6.	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	2
7.	Одиночный блок. Учебная игра по упрощённым правилам.	2
8.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	2
	Основы знаний	
9.	Понятие о технике и тактике игры.	2
	Технические и тактические приемы	2
10.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке.	2
11.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	2
12.	Приём мяча с подачи. Прием мяча в падении.	2
13.	Двойной блок. Блокирование нападающего броска с передачи.	2
	Основы знаний	
14.	Правила проведения соревнований. Жесты судьи.	2
	Технические и тактические приемы	
15.		2
16.	Передачи после 2-х шагов в прыжке. Прием мяча в падении.	2
17.	Страховка игрока слабо принимающего подачу. Формирование навыков командных действий.	2
18.	Учебно-тренировочная игра. Судейство игры.	2
19.	Страховка игрока при одиночном блокировании.	2
20.	Формирование навыков командных действий.	2
21.	Одиночный и двойной блок. Страховка игроков при двойном блокировании.	2
22.	Групповое блокирование нападающего броска с передачи. Страховка игроков.	2
23.	Учебно-тренировочная игра. Судейство игры.	2
24.	Закрепление приёма передачи. Прием передачи после отскока от игрока.	2
25.	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач.	2
26.	Учебно-тренировочная игра. Судейство игры.	2
27.	Групповые тактические действия в защите и нападение.	2
28.	Закрепление технических приёмов в защите и нападение.	2
29.	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.	2
30.	Учебно-тренировочная игра. Судейство игры.	2
31.	Закрепление технических приёмов в нападение.	2
32.	Учебная игра.	2
33.	Закрепление технических приёмов в защите и нападение. Формирование навыков командных действий.	2
34.	Контрольная игра	2

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.