

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 с элементами волейбола»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность

Возраст учащихся: 7 класс

Разработчик: учитель физической культуры - Кузнецова Наталья Сергеевна

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. Программа курса внеурочной деятельности «Пионербол с элементами волейбола» составлена в соответствии с ФГОС ООО (приказ Министерства общего образования и профессионального образования РФ от 17.12.2010 № 1897), с учетом пособия «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, на основе ООП ООО МОУ «СОШ № 15»

Направление развития личности: спортивно-оздоровительное

Вид деятельности: спортивно-оздоровительное

Цель программы: обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с элементами волейбола с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи программы:

обучающие:

- овладение основными теоретическими знаниями в пионерболе и в волейболе.
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- привитие навыков соревновательной деятельности с правилами пионербола.
- обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.

воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы.

развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.
- развивать и повышать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Актуальность программы:

Актуальность данной программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. 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.

Отличительные особенности программы:

Отличительная особенность программы заключается в дополнении приемов игры пионербол элементами волейбола.

Методы и приемы обучения: словесные и наглядные, метод упражнений; формы: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Адресат программы: программа ориентирована на учащихся 7-го класса, набор в группу осуществляется на добровольной основе.

Объем программы: программа курса рассчитана на 34 часа, периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Срок освоения программы: 1 год обучения

Результаты освоения программы

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;

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;
- формировать первичные навыки судейства;

Формы контроля:

- текущий контроль: наблюдение, контрольные тесты
- итоговый контроль: сдача контрольных нормативов, подведение итогов по технической и общефизической подготовке (октябрь, май),

Содержание курса внеурочной деятельности

Разделы	Содержание	Виды деятельности	Формы организации
Основы знаний	Физическая культура и спорт в России. История развития пионербола, волейбола. Основные правила игры пионербол, в волейбол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований	Познавательная	Беседа, презентация
Общая и специальная физическая подготовка.	<p>Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся пионерболом.</p> <p>Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.</p> <p><i>Бег.</i> Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 12 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорение из различных исходных положений. Челночный бег 30,60 м. Кросс 500-1000 м.</p> <p><i>Прыжки.</i> Опорные и простые. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.</p> <p>Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».</p>	Спортивно-оздоровительная	Подвижные игры, учебно – тренировочная игра
Техническая подготовка	<p><i>Техника нападения.</i> Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.</p> <p>Нападающий бросок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения нападающего броска; - нападающие броски с разных зон. <p><i>Техника защиты.</i> Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и. п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.</p> <p>Блокирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока; 	Спортивно-оздоровительная	Отработка навыков
Тактическая подготовка	<p><i>Тактика нападения.</i> Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.</p> <p><i>Тактика защиты.</i> Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.</p>	Спортивно-оздоровительная	Отработка навыков

**Тематическое планирование
курса внеурочной деятельности**

№	Названия разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний	1	1	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	В течение курса		
3	Техническая подготовка	27	1	26
4	Тактическая подготовка	6	1	5
	Всего	34	3	31

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

№ 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 Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича Рабочая программа по физической культуре А.П. Матвеева. ФГОС ОС	+	1
		+	1
2	Учебно-методические материалы		
2.1	Учебно-методический комплекс Физическая культура Методические рекомендации 5-9 класс М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова под ред. М.Я.Виленского М.:Просвещение,2011	+	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

№	Тема занятия	Кол-во часов
Основы знаний		
1	История волейбола. Техника безопасности. Разметка площадки.	1
Техническая подготовка		
2	Стойка игрока, передвижения в стойке, эстафеты с различными способами перемещения, сочетание способов перемещений	1
3	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП	1
4	Игровое занятие. Игра в пионербол с элементами волейбола	1
5	Поддача мяча из-за головы двумя руками. Прием мяча после подачи	1
6	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Действия игрока после приема мяча.	1
7	Выполнение подач в определенные зоны.	1
8	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	1
9	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.	1
10	Верхняя передача мяча над собой.	1
11	Нижняя передача мяча над собой.	1
12	Верхняя и нижняя передача мяча над собой.	1
13	Верхняя передача в парах.	1
14	Нижняя передача в парах.	1
15	Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1
16	Подвижные игры с элементами волейбола	1
17	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в парах.	1
18	Нижняя прямая подача мяча.	1
19	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча.	1
20	Нижняя прямая подача мяча. Закрепление приёма передачи.	1
21	Приём мяча с подачи на месте и после перемещения.	1
22	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.	1
23	Нижняя прямая подача мяча. Закрепление приема мяча с подачи.	1
24	Совершенствование приемов в двухсторонней игре волейбол.	1
25	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3) и на укороченной площадке.	1
26	Учебно-тренировочная игра в пионербол двумя мячами.	1
27	Учебная игра с элементами волейбола.	1
28	Учебная игра с элементами волейбола.	
Тактическая подготовка		
29	Тактика защиты. Действия при приеме мяча в поле.	1
30	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	1
31	Групповые тактические действия в нападении, защите.	1
32	Командные тактические действия в нападении, защите.	1
33	Двусторонняя учебная игра.	1
34	Двусторонняя учебная игра.	1
	Итого	34

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**Общезначительная и специальная физическая подготовка.**

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	195	8.6	5.2	4.05
4	185	8.8	5.5	4.40
3	175	9.4	6.0	5.00

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-15	8-13
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2
5	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.	9-10	8-10

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 2 матчевых встреч.