

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Пионербол» составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утвержденного Приказом МО и НРФ от 17.12.2010г № 1897 (с внесенными изменениями); Основной образовательной программы МБОУ «Саралинская СОШ»; Положения о порядке разработки, утверждения и реализации рабочей программы по учебным предметам и программам внеурочной деятельности в соответствии ФГОС ООО (приказ №48 от 31.08.2020г); На основе авторской программы В.И. Лях, утвержденной МО РФ; Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «Саралинская СОШ» на 2022-2023 учебный год.

#### **Общая характеристика курса:**

Программа курса «Пионербол» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу), в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем. Пионербол (по правилам волейбола) мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Он 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.

**Количество часов и место в учебном плане:** Программа рассчитана на 34 часа, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности для 5-6 классов.

**Цель программы:** создание условий для занятий пионерболом по месту учебы; проведение соревнований по пионерболу среди учащихся.

**В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач.**

**Оздоровительные задачи:** пропаганда здорового образа жизни; укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию; обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств; повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды; повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков; вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

**Образовательные задачи:** формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения; обучение подростков способам овладения различными элементами игры в пионербол; повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся.

**Воспитательные задачи:** формирование и развитие подростковых обществностей и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности; гражданское и патриотическое воспитание учащихся; воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.); содействие развитию психических процессов; воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты:** Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД:** Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму.

**Познавательные УУД:** Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

**Коммуникативные УУД:** Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; управление поведением партнёра контроль, коррекция, оценка его действий; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи.

**Предметные результаты:** Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием; соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

**Формы занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Методы и средства:** Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале. Для повышения интереса занимающихся к занятиям пионерболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:** метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- создание детских объединений внутри коллектива - групп консультирования, т.е. шефство старших учащихся, имеющих более высокий разряд над младшими;
- привлечение к работе, связанной с проведением соревнований внутри школ, соревнований с выездом в другие школы.

### Содержание курса

Процесс подготовки юных волейболистов можно разделить на физическую, техническую, тактическую, теоретическую и психологическую. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены общей задачей - совершенным овладением навыками игры в пионербол и волейбол, достижением высоких спортивных результатов. Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

**Основы знаний (2 часа):** вооружение системой знаний в области физической культуры и спорта, тренировки волейболистов, лекций, семинаров, изучения литературных источников, наблюдений на занятиях и соревнованиях, решения тактических задач и т.д.; умение волейболиста самостоятельно применять приобретенные знания в практике учебно-тренировочной работы.

**Общая и специальная физическая подготовка (10 часа):** укрепление здоровья, укрепление систем организма, увеличение объема двигательных навыков, развитие основных двигательных качеств несущих основную нагрузку в игре, развитие специальных качеств и способностей обуславливающих успешность игровых навыков, развитие специальных качеств в структуре технических приемов.

**Техническая и тактическая подготовка ( 18 часов):** овладение структурными звеньями приема, сочетание звеньев приема, объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях, прочное овладение основой приема, выполнения приема, овладение его способами, деталями техники, изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите, изучение командных тактических действий в нападении и защите, выполнение тактических действий индивидуальных, групповых, командных отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и в нападении.

**Психологическая подготовка:** воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами: (специальные задания в области психологии, убеждение, поощрение, наказание воспитание волевых качеств в процессе физической, технической и тактической подготовки).

**Соревнования (4 часа) :** Игровая и соревновательная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Он 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.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Основы знаний	2	2	0
2	Общая и специальная физическая подготовка	10	0	10
3	Техническая и тактическая подготовка	18	0	18
4.	Соревнования	4	0	4
Итого часов:		34	2	32

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	№ занятия	Тема занятия	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Основы знаний (2 часа)</b>				
1	1	Вводный урок. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.		
2	2	История возникновения игры пионербол.		
<b>Общая и специальная физическая подготовка (10 часов)</b>				
3	1	Подвижные игры «Вышибалы», «Мяч вверх». Комплекс ОРУ.		
4	2	Комплекс ОРУ (с мячом). Правило игры. Переходы. Прием мяча. Прыжки со скакалкой.		
5	3	Комплекс ОРУ (со скакалкой). Стойки и передвижения. Правило игры. Переходы. Прием мяча. Прыжки со скакалкой.		
6	4	Подачи мяча. Правила игры. Комплекс ОРУ.		
7	5	Комплекс ОРУ (с гимнастической палкой). Приемы: низкий, высокий. Подачи мяча.		
8	6	Комплекс ОРУ. Прямая передача.		
9	7	Комплекс ОРУ. Опрос по правилам игры. Правило формирования команд.		
10	8	Учебно-тренировочная игра.		
11	9	Игра «Передача мяча в колоннах»; «Быстро по своим местам».		
12	10	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Броски и ловля мяча.		
<b>Техническая и тактическая подготовка (18 часов)</b>				
13	1	Обучение стойке и технике перемещений		
14	2	Обучение стойке и технике перемещений. Приставными шагами		
15	3	Комплекс ОРУ (с мячом). Техника атаки.		

16	4	Комплекс ОРУ. Передачи мяча. Игра в пионербол.		
17	5	Комплекс ОРУ (с мячом). Передачи мяча в парах.		
18	6	Комплекс ОРУ. Техника защиты Игра «Вышибало».		
19	7	Комплекс ОРУ. Техника защиты. Игра «Пионербол».		
20	8	Комплекс ОРУ. Пионербол с блокированием.		
21	9	Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6. Учебно-тренировочная игра.		
22	10	Комплекс ОРУ. Техника быстрой атаки. Игра «Пионербол».		
23	11	Комплекс ОРУ. Правило судейства. Формирование команды .Игра.		
24	12	Индивидуальные тактические действия в нападении.		
25	13	Индивидуальные тактические действия в защите.		
26	14	Развитие координационных способностей.		
27	15	Развитие выносливости.		
28	16	Развитие гибкости.		
29	17	Отработка тактических приемов.		
30	18	Учебно-тренировочная игра.		
<b>Соревнования (4 часа)</b>				
31	1	Эстафеты. Подвижные игры.		
32	2	Соревнования между мальчиками.		
33	3	Соревнования между девочками.		
34	4	Итоговый урок. Веселые старты.		

## В результате освоения курса учебного предмета:

**Обучающийся научится:** играть активно, самостоятельно и с удовольствием; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультминутках; владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку) и мячом (ловля и передача мяча ; владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», выполнять правила игры в пионербол; отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Обучающийся получит возможность научиться:** выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; играть в баскетбол.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:** подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная	2 штуки
2. Стойки волейбольные	2 штуки
3. Гимнастическая стенка	6 пролетов
4. Гимнастические маты	4 штуки
5. Скакалки	11 штук
6. Мячи волейбольные	7 штук
7. Мячи набивные (масса 1кг)	7 штук

### Список используемой литературы:

1. Программа курса. «Физическая культура». 5-9 класс /авт.-сост. В.И.Лях Москва: издательство «Просвещение», 2011.
2. Г.П Богданов, О.У. Утенов Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительно физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
3. П.А. Виноградов Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва 1991.
4. И. Панкеев Русские народные игры. Москва, 1998.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Пособие для учителей и методистов. Москва «Просвещение», 2011г.

### Интернет ресурсы:

- 1) <http://www.fcior.edu.ru>
- 2) <http://school-collection.edu.ru>

#### Электронное пособие:

- 1) Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
- 2) Организация спортивной работы в школе (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
- 3) Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.)