

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Нижнеудинск»

«Рассмотрено»
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.



«Утверждено»
Директор
Головина А.О.
Приказ № 122-од
от «31» августа 2024 г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«ПИОНЕРБОЛ»

на уровне основного общего образования

Составитель: Кухта А.Н.,
учитель физической культуры

Нижнеудинск, 2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пионербол» разработана в соответствии с ООП ООО МКОУ «СОШ № 1 г. Нижнеудинск».

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 10-12 лет, рассчитана на 2 часа в неделю - 68 часов в год.

Данная программа построена на основе программы физического воспитания учащихся, основанной на одном из видов спорта (волейбол) и программы по физической культуре для общеобразовательных школ.

При составлении программы учитывалось:

- предшествующий опыт работы в данном образовательном учреждении;
- является дополнением обязательного курса по физической культуре;
- опыт детей, полученный на занятиях в школе. Программа углубляет и расширяет эти знания и умения детей и дает специализированные знания и умения в области «пионербол»;
- содержание учебного материала подобрано в соответствии с возрастными особенностями каждой группы;
- материально-техническая оснащенность школы, на базе которой проводятся занятия по волейболу;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы, участия в спортивных и массовых мероприятиях школы, города.

В программу положены принципы:

- развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного отношения к физической культуре, как части общей культуры общества;
- преемственности, как потребности в физическом развитии, являющимся основой для интересной жизни, положительных эмоций, способствующей дальнейшему умственному и физическому развитию;
 - совместной деятельности учителя и ученика;
 - индивидуализации и дифференциации.

Игра в пионербол способствует развитию силы, ловкости, подвижности, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

Цель образовательной программы - углубленное обучение детей и подростков игре в пионербол в доступной для них форме.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие их физических качеств и двигательных способностей;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
 - воспитание волевых качеств личности обучающегося;
 - овладение основами техники и тактики игры;
 - приобретение навыков инструкторской и судейской деятельности в области «волейбол»;
 - воспитание коммуникативных качеств.

Исходя из основного принципа построения всей работы, в группах сохраняется тенденция универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся.

Основными методами обучения являются:

- слово: объяснение, описание, указание, распоряжение, команды;
- показ;
- предметный ориентир;
- игровой метод;
- коллективное обучение;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- работа по карточкам;
- индивидуальных консультаций.

В группу обучения игре в пионербол набираются все желающие, имеющие медицинское разрешение от врача.

Настоящая программа рассчитана на один год обучения.

Планируемые результаты

Обучающиеся научатся:

- играть в пионербол;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях;
- соблюдать правила безопасности во время игры с мячом, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- Обучающиеся получат возможность научиться:
- знать правила судейства игры «пионербол»;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:

Содержание программы

1. Теоретические занятия:

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

2. Краткий исторический очерк развития волейбола и пионербола.

Год рождения волейбола. Основатель игры волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Пионербол в школе.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развития. Связочный аппарат и его функции.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила техники Безопасности. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Правила оказания первой помощи при ушибах, растяжении, переломе.

5. Правила игры, организация и проведение соревнований.

Правила игры в пионербол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка.

Под общей физической подготовкой понимают занятия с преимущественным использованием упражнений общеразвивающего характера и различных видов спорта с целью достижения общего физического развития, как необходимой базы для спортивной специализации.

1. Строевые упражнения
 - основная стойка
 - действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя
 - переход с шага на бег и с бега на шаг
 - изменение скорости движения
 - изменение направления движения
 - остановка во время движения шагом и бегом
2. Гимнастические упражнения
 - упражнения для рук и плечевого пояса
 - упражнения с набивными мячами
 - упражнения со скакалками
 - упражнения для мышцы туловища и шеи -
 - упражнения на скамейках
3. Акробатические упражнения
 - перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад)
 - кувырком вперед, назад из упора присев
4. Легкоатлетические упражнения
 - беговые ускорения до 40 м
 - эстафетный бег: эстафеты линейные, встречные, и вызов номеров
 - прыжки с места, с разбега(в высоту, в длину)
5. Метание
 - броски и ловля мяча (набивного, баскетбольного, волейбольного) друг другу, в стену, на дальность из любых положений
 - метание набивного мяча двумя руками из положения сидя на полу из-за головы

2. Специальная физическая подготовка

Под специальной физической подготовкой - понимаются занятия с преимущественным использованием упражнений избранного вида спорта и специальных упражнений, направленных на развитие наиболее необходимых функций, качеств и навыков в целях достижения высоких спортивных результатов.

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий
 - по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки игрока (лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами
 - бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу

- челночный бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м)
 - челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной
 - челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно
 - челночный бег с набивными мячами в руках
2. Упражнения для развития прыгучести
- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх
 - то же, но с прыжком вверх
 - то же, но с набивным мячом в руках
 - прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед
 - то же, с отягощением
 - прыжки боком через скамейку (высота скамейки 20-30 см)
 - спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх б) действия с мячом:
 - прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи), прием мяча снизу двумя руками (отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

4. Тактическая подготовка

1. Тактика нападения
- индивидуальные действия (выбор места для выполнения подачи; выбор места для передачи).
 - групповые действия (взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии с игроком 3-й зоны).
 - командные действия (прием нижней подачи и первая передача в зону; вторая передача игроку к которому передающий обращен лицом).

2. Тактика защиты

- выбор места при приеме подачи
- расположение игроков при приеме подачи

5. Тестирование

Проводится по ОФП и СФП технической подготовке.

6. Организация и проведение соревнований

- разбор проведенных игр
- выявление и устранение ошибок.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел, тема	Количество часов	Примерные сроки проведения
1.	Обучение технике подачи мяча	4	сентябрь 2024
2.	Техника нападения	4	сентябрь 2024
	Передача мяча	2	октябрь 2024

	Нападающий удар	4	октябрь 2024
3.	Техника защиты	2	октябрь 2024
	Приёмы мяча	4	ноябрь 2024
	Приёмы мяча с дальней зоны	4	ноябрь 2024
	Блокирование одиночное	2	декабрь 2024
	Блокирование групповое	2	декабрь 2024
4.	Тактика защиты	2	декабрь 2024
	Групповые действия в защите внутри линий и между линий	2	декабрь 2024
	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях пионерболиста	2	январь 2025
	Элементы баскетбола в занятиях пионерболиста	2	январь 2025
	Индивидуальные тактические действия при ловле мяча	2	январь 2025
5.	Тактика нападения	2	январь 2025
	Индивидуальные и групповые действия в нападении	2	февраль 2025
	Индивидуальная техника передач	1	февраль 2025
	Индивидуальная тактика передач	1	февраль 2025
	Индивидуальная тактика приёма мяча	1	февраль 2025
	Индивидуальные тактические действия при выполнении передач	2	февраль 2025
	Тактика нападающего удара	1	февраль 2025
	Индивидуальные тактические действия блокирующие игрока	1	март 2025
	Отвлекающие действия при нападающем ударе	1	март 2025
	Взаимодействия нападающего и пасующего	1	март 2025
б.	Игра по правилам с заданием	8	март - апрель 2025
	Групповые действия в нападении	2	май 2025
	Тактика защиты индивидуальная	2	май 2025
	Тактика защиты групповая	2	май 2025
	Итоговые (резервные) занятия	5	В течение года
Итого		68	