

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа пос. Волжский Утес муниципального
района Шигонский Самарской области**

Рассмотрена
на Педагогическом совете
Протокол № _1____
от _30.08.24 г.

Утверждаю:
И.о. директора пос.
Волжский Утес

Николаева И.В.
Приказ №64 -од от
30.08.2024г.

**Программа курса
внеурочной деятельности
«Пионербол»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пионербол» построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России, примерными программами внеурочной деятельности (Начальное и основное образование. – М.: «Просвещение», 2014.), планируемыми результатами начального общего образования, и представляет собой вариант программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления развития личности учащихся.

Содержание образовательной программы по предмету «Пионербол» для 3-4 классов выбрано на основании типовой учебной программы. Программа разработана на основе авторской учебной программы «Пионербол» (Л.В. Азиатцева; Новокузнецк 2015г.)

Программа рассчитана на 34 часов, 1 час в неделю. 34 учебных недели.

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

Программа реализуется при использовании учебно – методического комплекта:

1. Рабочие программы. В.И.Лях, «Физическая культура» 1-4 классы, Москва.» «Просвещение», 2012.

2. Авторская учебная программа «Пионербол» Л.В. Азиатцева; Новокузнецк 2015г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По окончании занятий учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

Личностные универсальные учебные действия:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
- формировать первичные навыки судейства;
- планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний:

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка:

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.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15м 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».

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.

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.

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.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.
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.

III. Техничко-тактические приемы.

1. Подача мяча:

- техника выполнения подачи; прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения:

- подача – прием; подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1.	Основы знаний	3
2.	Специальная физическая подготовка	12
3.	Техничко-тактические приёмы	19
	Итого:	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 - 4 КЛАСС-КОМПЛЕКТ

№ у-ка	Содержание занятия (тема)	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока	1	I 4.09.	
2.	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей». Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м	1	11.09.	
3.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег	1	18.09.	
4.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	1	25.09.	
5.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег	1	2.10.	
6.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления	1	9.10.	
7.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двум руками. Игра «Передал - садись»	1	16.10.	
8.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам	1	23.10.	
9.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам	1	II 6.11.	
10.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам	1	13.11.	
11.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. подача мяча. Игра по упрощённым правилам	1	20.11.	
12.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок	1	27.11.	
13.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом	1	4.12.	
14.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения	1	11.12.	
15.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам	1	18.12.	
16.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам	1	25.12.	
17.	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам	1	III 15.01.	
18.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра	1	22.01.	

	по упрощенным правилам			
19.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощенным правилам	1	29.01.	
20.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам	1	5.02.	
21.	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам	1	12.02.	
22.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости	1	19.02.	
23.	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам	1	26.02.	
24.	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам	1	4.03.	
25.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра	1	11.03.	
26.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	1	18.03.	
27.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	1	IV 1.04.	
28.	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	1	8.04.	
29.	Формирование навыков командных действий. Игра.	1	15.04.	
30.	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.	1	22.04.	
31.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.	1	29.04.	
32.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	1	6.05.	
33.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	1	13.05.	
34.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра. Судейство.	1	20.05.	