

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Судиславская средняя общеобразовательная школа
Судиславского муниципального района Костромской области

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО

Травина Н.Ю.
протокол №1 от «30» 08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Смирнова И.Ф.
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Копылова О.В.
приказ №70 от «31» 08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Пионербол»**

для обучающихся 5-6 классов
Срок реализации 1 год

п. Судиславль 2023г.

Рабочая программа по пионерболу предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5-6 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Общей целью является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в пионерболе. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Общее число часов для занятий – 34 часа: (1 час в неделю)

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития пионербола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Основы знаний

Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия. Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль. Основы техники и тактики игры в пионербол. Правила игры в пионербол. История пионербола.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Специальная подготовка

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п..

Бег с остановками и изменением направления.

Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Сгибание и разгибание рук из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Бросок мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами.

Техническая подготовка

Передача мяча сверху двумя руками, от груди. Передача мяча снизу двумя руками.

Подача мяча в определенные зоны. Подводящие упражнения к нападающему удару. Прием мяча.

Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Передача мяча.

Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте.

Подача мяча.

Совершенствование изученных подач.

Нападающий удар.

Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4.

Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар. Техника защиты. Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку..

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Расположение игроков при приеме.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

Коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень

работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты:

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

Тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем
1.	Вводный инструктаж. Первая подача, приём мяча
2.	Правила судейства. Жесты судьи Пионербол.
3.	Стойка игрока (исходные положения)
4.	Подвижные игры: «Мяч вверх»
5.	Технические движения игроков
6.	Передача мяча одной рукой
7.	Передача мяча 2 я руками от груди
8.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд- вверх).
9.	Первая подача, приём мяча
10.	Прием мяча снизу, сверху.
11.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки нападающего удара.
12.	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Пионербол.
13.	Передача мяча сверху двумя руками. Пионербол.
14.	Тактические действия игроков
15.	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Пионербол.
16.	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Пионербол.
17.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд- вверх).
18.	Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол с блокированием.
19.	Передача сверху двумя руками в прыжке
20.	Эстафеты с волейбольными мячами
21.	Игра "Пионербол". Нападение
22.	Приём мяча с подачи
23.	Защита
24.	Блок
25.	Техника быстрой атаки.
26.	Блок
27.	Нападение
28.	Соревнования между командами
29.	Защита
30.	Техника быстрой атаки.
31.	Нападение
32.	Эстафеты с мячами
33.	Игра в защите, нападении
34.	Игра в защите, нападении