

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

РОО Пролетарского района Ростовской области

МБОУ Наумовская ООШ

Утверждено

Директор школы:  /В.В. Бибиков/

Приказ № 75 от 29.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу дополнительного образования «Пионербол»

для 5- 7 классов

.

х. Наумовский, 2023г

Пояснительная записка.

Данная программа является модифицированной и разработана педагогом дополнительного образования для учащихся 5-7 классов. Выполнена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

Содержание образовательной программы по предмету «Пионербол» для 5-7-классов выбрано на основании типовой учебной программы

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» относится к спортивно-оздоровительной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Актуальность - курса внеурочной деятельности по пионерболу заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

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

В рамках содержания 1 раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая правила игры, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя.

При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности. Метод регламентированного упражнения - игровой и соревновательный, словесные и сенсорные методы, а также различные средства, подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-

показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений, занимающихся.

Обоснование выбора программы

Курс пионербол включен в план внеурочной деятельности. В рамках этой деятельности программа имеет спортивно-оздоровительное направление, подготавливает к спортивной игре волейбол. Выполняет плавный переход от игровой деятельности к спортивным играм.

Изучение дисциплины основывается на доступности содержания, методах, формах видах деятельности ученика. Учебный материал отобран таким образом, что позволяет развивать у учащихся очень многие физические потребности ребенка. Изучение данной дисциплины предоставляет возможность для повышения уровня физической подготовке личности, и физических качеств занимающихся. Для развития и подготовки, обучающихся к основной школы в разделе волейбол

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психическо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Программа курса «Пионербол» рассчитана на один год -34 часа, по 1 часу в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

Цель, задачи курса внеурочной деятельности

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

Задачи:

1. сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Принципы отбора содержания и организации учебного материала.

Принцип индивидуальности - на уроках физической культуры принцип индивидуализации проявляется в выборе и выполнении учебных заданий: у каждого человека складывается собственный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте). В соответствии с этим учитель физической культуры обязан индивидуализировать меру воздействия на учеников.

Принцип доступности - этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Занимающийся в этом процессе - не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающихся, означает оптимальную меру доступности.

Принцип преемственности - принцип преемственности и завершенности состоит в согласованности не только содержания, но и технологической модели.

Методы обучения:

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесным (диалог), наглядными (показ упражнения, демонстрация) **методами**. Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой, умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, строго регламентированного упражнения, повторный метод, групповой метод.

Планируемые результаты освоения обучающимися учебной дисциплины.

По окончании курса 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;
- 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.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения обучающимися курса внеурочной деятельности.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольное упражнение	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	4	3	2	3	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	1	-	-	1	-	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	1	-	-	1	-	-

Предметные результаты распределены по трём уровням.

Первый уровень результатов - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушения осанки; причинах травматизма и правилах его предупреждения;
Второй уровень результатов - приобретение понимания о способах и особенностях движения и передвижения человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений;

Третий уровень результатов - приобретение опыта в составлении и правильном выполнении комплекса физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; в организации и проведении подвижных игр; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

В результате прохождения программного материала к концу изучения курса обучающиеся должны **понимать:**

- понятия о технике и тактике игры (в течении года создаем понятийный словарь); - предупреждение травматизма (беседа); - основные положения правил игры в пионербол (поиск информации, беседа); - нарушения, правила соревнований (в течении занятий), опрос.

Должны владеть:

Контрольное упражнение.

- техника выполнения подачи; - прием мяча; - подача мяча по зонам, управление подачей; - передачи внутри команды; - передачи через сетку; - передачи с места и после 2-х шагов в прыжке; - техника выполнения нападающего броска; - нападающие броски с разных зон; - ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;- комбинированные упражнения; - отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;- отработка индивидуальных действий игроков; - отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу); - отработка навыков судейства школьных соревнований.

Личностными результатами обучения являются:

- Формирование чувств гордости за свою Родину, народ и историю России, осознание этнической принадлежности.
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
- Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли обучающегося.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие детям.
- Развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Регулятивные результаты:

Отслеживаются с помощью ведения журнала «Личного роста спортсмена». Содержание журнала (действие игрока, положительный результат, отрицательный результат, общая оценка за урок, перспективный план).

Содержание дисциплины

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретическая	Практическая
I.	Основы знаний	2		
	Понятие о технике и тактике игры	1	1	
	Правила игры в пионербол. Правила соревнований	1	1	
II.	Специальная физическая подготовка	6		6
	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.			1

	Упражнения для развития физических качеств, при приеме и передачи мяча.			1
	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.			1
	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.			1
	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.			1
	Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.			1
III.	Технические и тактические приемы	26		
	Подача мяча	2	1	1
	Передачи	3	1	2
	Нападающий бросок	2	1	1
	Комбинированные упражнения	5	1	5
	Учебно-тренировочные игры	5	1	2
	Судейство игр	3	1	2
	Контрольные игры	6	1	25
	Итого:	34	9	25

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

I. Основы знаний – 2 часа

- понятие о технике и тактике игры
- основные положения правил игры в пионербол. Правила соревнований.

II. Специальная физическая подготовка – 11 часов

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м 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 физических качеств, при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжатие 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 выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы. Броски мяча через сетку на точность зоны.

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 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 – 26 часов

1. Подача мяча – 2 часа

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

2. Передачи – 3 часа

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

3. Нападающий бросок – 2 часа

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

4. Блокирование – 2 часа

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения – 5 часов

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

6. Учебно-тренировочные игры – 5 часов

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

7. Судейство игр – 3 часа

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

8. Контрольные игры 6 часов

Применение и закрепление ранее изученных приемов и действий в игре.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	дата		Тема
	план	факт	
1			01.09-день знаний Т.Б. Основные положения правил игры в пионербол.
2			Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.
3			Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча.
4			Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча.
5			Прием мяча после подачи. Учебная игра
6			Прием мяча после подачи. Учебная игра
7			Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.
8			Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча.
9			Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска.
10			Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска.
11			Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.
12			Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.
13			Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.
14			Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.
15			Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.
16			Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи.
17			Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра.
18			Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.

19			Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебная игра
20			Учебная игра. Упражнения с набивными мячами.
21			Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебная игра.
22			Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Формирование навыков командных действий.
23			Формирование навыков командных действий. Игра.
24			Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.
25			Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.
26			Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.
27			Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.
28			Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.
29			Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.
30			Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.
31			Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.
32			Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра.
33			Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.

Методические рекомендации

Используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).

3. Технологии разнотравного обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).
4. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
5. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

Список литературы

1. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. — М.: Знание, 1. 2015 С. 54—56.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС, 2014.
3. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001.
4. Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2000.
5. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград, 2012.

Цифровые образовательные ресурсы

<http://www.drofa.ru>
<http://www.cvartplus.ru>
<http://www.prosv.ru/>
<http://fizkultura-na5.ru/>
<http://www.uchitel-izd.ru/>
<http://www.uroki.net/docfizcult.htm>
<http://www.fizkult-ura.ru/>
<http://minstm.gov.ru/>
<http://www.schoolpress.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190554

Владелец Бибиков Владимир Владимирович

Действителен с 19.10.2023 по 18.10.2024