




Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа р.п. Красный Октябрь
муниципального образования «Город Саратов»

«Рассмотрено»:
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «28» августа 2023г.
руководитель ШМО
 /А.М. Седаков/

«Согласовано»:
заместителем директора по ВР
 /Е.В. Туркина/
«29» августа 2023г.

«Утверждено»:
директор МАОУ
«СОШ р.п. Красный Октябрь»
 /В.А. Токорева/
Приказ № 17
«29» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Пионербол»
5 – 7 классы
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель программы:

Седаков А.М., учитель физической культуры, первой квалификационной категории

г. Саратов

2023 год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5 -7-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа из расчета 1ч. в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год.

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (поселковая школа).

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

I. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

II. Содержание учебного предмета

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 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 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 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, 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

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 двух 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. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

IV. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса:

Личностные универсальные учебные действия:

Обучающийся получит возможность для формирования следующих личностных УУД:

- 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 на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся получит возможность для формирования следующих регулятивных УУД:

- 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;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся получит возможность для формирования следующих познавательных УУД:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию 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;
- выявлять связь занятий пионерболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, спортивных играх.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся получит возможность для формирования следующих коммуникативных УУД:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, микрогруппам, 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.

Воспитательные результаты распределены по трём уровням.

Первый уровень результатов - приобретения учениками знаний о 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, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

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 знать:

- понятия о технике и тактике игры;
- предупреждение травматизма;
- основные положения правил игры в пионербол;
- нарушения, жесты судей, правила соревнований.

Должны уметь:

- выполнять подачи;
- принимать мяч;
- подавать мяч по зонам, управлять подачей;
- выполнять передачи внутри команды;
- выполнять передачи через сетку;
- выполнять передачи с места и после 2-х шагов в прыжке;
- технично выполнять нападающий бросок;
- выполнять нападающий бросок с разных зон;
- выполнять постановку одиночного и группового блока;
- выполнять комбинированные упражнения;
- взаимодействовать с игроками на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу);
- осуществлять судейство школьных соревнований.

**Календарно-тематическое планирование секции «Пионербол»
на 2023-2024 учебный год.**

| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту |
|--------------|--|---------------------|----------------------|----------------------|
| 1. | История возникновения игры волейбол и пионербол. Известные спортсмены-волейболисты. Игра «Перестрелка» | 1 | 05.09.23 | |
| 2. | Правила игры в пионербол, разметка площадки. Игра «Перестрелка» 3 варианта. | 1 | 12.09.23 | |
| 3. | Верхняя подача в пионерболе. Подача через сетку. Игра «Перестрелка» | 1 | 19.09.23 | |
| 4. | Встречная передача мяча. Игра «Летучий мяч». | 1 | 26.09.23 | |
| 5. | Закрепление верхней подачи мяча без учёта зон. Игра «Летучий мяч». | 1 | 03.10.23 | |
| 6. | Развитие физических качеств. | 1 | 10.10.23 | |
| 7. | Передачи мяча в парах и тройках у сетки. | 1 | 17.10.23 | |
| 8. | Расстановка игроков. Перемещение игроков по площадке. | 1 | 24.10.23 | |
| 9. | Учебная игра в пионербол с перемещением. Счёт. | 1 | 07.11.23 | |
| 10. | Передача мяча во встречных колоннах в зонах 2-4,5-2,5-3. Учебная игра. | 1 | 14.11.23 | |
| 11. | Передача мяча во встречных колоннах с переходом 2-4,5-2,5-3. Учебная игра. | 1 | 21.11.23 | |
| 12. | Верхняя передача мяча в направлениях зон 5-3-4. Учебная игра. | 1 | 28.11.23 | |
| 13. | Верхняя передача мяча в направлениях зон 5-3-4. Учебная игра. | 1 | 05.12.23 | |
| 14. | Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. | 1 | 12.12.23 | |
| 15. | Закрепление техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | 1 | 19.12.23 | |
| 16. | Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра. | 1 | 26.12.23 | |
| 17. | Подача мяча в заданную зону. Учебная игра. | 1 | 09.01.24 | |
| 18. | Приём мяча после подачи и передачи 2-4 зону. Учебная игра. | 1 | 16.01.24 | |
| 19. | Совершенствование подачи мяча на точность в заданную зону. | 1 | 23.01.24 | |
| 20. | Три шага, атакующий бросок. Учебная игра. | 1 | 30.01.24 | |

| | | | | |
|-----|---|---|----------|--|
| 21. | Повторение и совершенствование атакующего броска. Учебная игра. | 1 | 06.02.24 | |
| 22. | Товарищеская встреча по пионерболу. | 1 | 13.02.24 | |
| 23. | Развитие физических качеств средствами игры пионербол. | 1 | 20.02.24 | |
| 24. | Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра. | 1 | 27.02.24 | |
| 25. | Верхняя встречная передача мяча через сетку в зонах 3-3, 2-1,2-5. | 1 | 05.03.24 | |
| 26. | Верхняя встречная передача мяча. Учебная игра. | 1 | 12.03.24 | |
| 27. | Товарищеская встреча по пионерболу. | 1 | 19.03.24 | |
| 28. | Совершенствование навыков подач на точность. Учебная игра. | 1 | 02.04.24 | |
| 29. | Пионербол с двумя мячами. Правила игры. | 1 | 09.04.24 | |
| 30. | Контрольное тестирование. Учебная игра. | 1 | 16.04.24 | |
| 31. | Игры-эстафеты с мячами. Учебная игра. | 1 | 23.04.24 | |
| 32. | Пионербол с двумя мячами. | 1 | 30.04.24 | |
| 33. | Учебно-тренировочная игра. | 1 | 07.05.24 | |
| 34. | Товарищеская встреча по пионерболу. | 1 | 21.05.24 | |

