

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель
кафедры

СОГЛАСОВАНО

Руководитель
методического совета
школы

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МАОУ «ООШ №2»

Хамицкая Н.Л.

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

Кревная О.А.

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

Выговская Т.В.

Приказ № 101од
от «30» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПИОНЕРБОЛ»**

(наименование курса внеурочной деятельности)

5-7 класс

(классы)

1 год

Срок реализации программы

Программа составлена

учитель физической культуры Арещенко С.А.

г. Полярный
2024

Пояснительная записка

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук Ю.Г. Травин, Министерство образования Российской Федерации, 2004, издательство «Просвещение», 2005. Программа модифицированная, комплексная, общеразвивающая, образовательная.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. Владение спортивными играми происходит в процессе изучения и последующего совершенствования специальных знаний, умений и навыков. Поэтому обучение и тренировка составляют две стороны единого педагогического процесса.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально. В группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.) воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений и форм.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса по спортивным играм являются:

- Укрепление здоровья и повышение работоспособности на основе всестороннего, гармонического развития;
- Овладение специальными знаниями, умениями и навыками и их последующее совершенствование;
- Воспитание необходимых двигательных, интеллектуальных и морально-волевых качеств и специальная подготовка к высоким результатам;

Решение этих задач осуществляется с помощью организации, рационального содержания и методики проведения занятий секции.

Достижение спортивных результатов определяется уровнем подготовленности игроков. Комплексный характер действий играющих диктует необходимость разносторонней специальной подготовки занимающихся. Она складывается из нескольких самостоятельных, но тесно связанных между собой видов подготовки: теоретической, физической, технико-тактической, психологической и морально-волевой, организационно-методической и судейской.

Все эти виды подготовки образуют структуру учебно-тренировочного процесса. Его основу составляет теоретическая подготовка и близко примыкающие к ней организационно-методическая и судейская, назначение которых состоит в приобретении занимающимися специальных знаний и умений, необходимых при проведении занятий и участии в соревнованиях.

Физическая подготовка создает необходимую основу для приобретения и последующего использования в соревновательных условиях специальных двигательных навыков и умений.

Центральное место в структуре учебно-тренировочного процесса принадлежит технико-тактической подготовке, в ходе которой изучаются и совершенствуются специальные игровые приемы.

Для решения задач учебно-тренировочного процесса используют широкий круг упражнений. Это в первую очередь упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, обеспечивающие широкую общефизическую подготовку и способствующие успешному овладению специальными двигательными навыками.

Занятия секции проходят в спортивном зале 1 раз в неделю по 1 часу. В секцию принимаются обучающихся 5- 7 классов.

Методическое обеспечение программы

Методика обучения играм определяется целями и задачами, которые решают с их помощью. Всестороннее воспитание и гармоническое развитие занимающихся, может быть достигнуто только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения подвижным играм.

Организуя обучение, учитель стремится:

- укреплять их здоровье и способствовать правильному физическому развитию;
- содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.

Важное условие успешной игровой деятельности – ясность понимания содержания и правил игры. И здесь, прежде всего, важны четкость и наглядность объяснения. Краткое, образное объяснение сюжета игры при необходимости дополняют показом отдельных приемов и правил. Объяснив главное, учитель начинает игру. Первая попытка позволяет ему проверить, как поняли дети игру. Если необходимо, то ее вскоре останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях остановка делается лишь для введения мелких правил и разъяснения ошибок играющих.

Обучение детей игре пионерболу – это целостный процесс, обеспечивающий полное и качественное овладение всеми правилами и приемами игры. Основное требование в этом процессе – строгая последовательность в овладении и постепенность в усложнении изучаемой игры.

Прочность усвоенного, как и богатство игрового опыта, является особенно важным элементом двигательной подготовки и может оказать неоценимую пользу при изучении спортивной игры. Это позволяет занимающимся приобрести настоящую «школу игры», значение которой в жизни ребенка и взрослого человека трудно переоценить.

Сам процесс овладения игрой складывается из двух взаимосвязанных этапов: создание предпосылок (для понимания сущности игры и необходимых действий) и непосредственное овладение игрой (многократное участие в игре с выполнением всех приемов).

Игру необходимо проводить в большом спортивном зале. Хорошая подготовка повышает эмоциональное состояние занимающихся, вызывает желание быстрее начать игру. Сюда входит уборка помещения, разметка площадки и т.д.

Организация играющих. От нее во многом зависит ход игры. Сюда входит расстановка при объяснении, выбор капитанов, распределение по командам. Важно правильно распределить силы играющих по командам. Неравенство делает игру неинтересной.

Объяснение. Изучение игры начинается с ее объяснения. Рассказывать нужно живо, образно. Дополняемый в необходимых случаях показом рассказ должен не только создать полное представление об игре, но и заинтересовать, вызвать желание к активному действию. После объяснения выясняют то, что оказалось непонятным.

Руководство игрой, бесспорно, самый трудный и вместе с тем ответственный момент работы учителя. Только правильное управление ходом игры обеспечивает достижение планируемого педагогического результата.

Руководство игрой включает несколько обязательных элементов: наблюдение за действиями учеников и коллективом; выявление и исправление ошибок; указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий; пресечение проявлений индивидуализма, грубости, прочего неправильного отношения к играющим; регулирование нагрузки.

Направляя игру, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы играющих. В необходимых случаях он должен включаться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в том или ином случае.

Учебно-тематический план

| № п/п | Название темы | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|-----------|-----------|
| | | теория | практика | всего |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях пионерболом | 1 | - | 1 |
| 2 | Обучение технике игры | | 33 | 33 |
| 2.1.1 | Стойка игрока, перемещение игрока на поле | | 1 | 1 |
| 2.1.2 | Стойка игрока, перемещение игрока. Упражнения в парах с волейбольными мячами. | | 1 | 1 |
| 2.1.3 | Упражнения в парах через сетку с волейбольным мячом. | | 1 | 1 |
| 2.1.4 | Обучение технике передачи мяча через сетку двумя руками из-за головы. | | 1 | 1 |

| | | | | |
|---------|--|--|---|-----------|
| 2.1.5 | Обучение технике приема мяча двумя руками после подачи через сетку. | | 1 | 1 |
| 2.1.6 | Передача мяча через сетку одной рукой от плеча. | | 1 | 1 |
| 2.1.7 | Игра «Перестрелка» | | 1 | 1 |
| 2.1.8 | Совершенствование техники передачи и приема мяча через сетку. Игра «Лови - не лови». | | 1 | 1 |
| 2.1.9 | Игра «Перестрелка», «Не урони мяч» | | 1 | 1 |
| 2.1.10 | Развитие координации, скоростно-силовых качеств. | | 1 | 1 |
| 2.1.11 | Учебно-тренировочная игра в пионербол. | | 2 | 2 |
| 2.1.12 | Совершенствование передачи мяча через сетку одной рукой от плеча. Обучение техники обманного броска. | | 2 | 2 |
| 2.1.13 | Учебно-тренировочная игра в пионербол. | | 1 | 1 |
| 2.1.14 | Индивидуальная работа с мячом: передача мяча в стену, передача мяча в парах на месте. | | 1 | 1 |
| 2.1.15 | Имитация подачи, подбрасывание мяча – заменить ловлей мяча. | | 1 | 1 |
| 2.1.16 | Совершенствование передачи мяча через сетку двумя руками из-за головы. | | 1 | 1 |
| 2.1.17 | Эстафеты с волейбольными мячами. | | 1 | 1 |
| 2.1.18. | Учебно-тренировочная игра в пионербол. | | 2 | 2 |
| 2.1.19 | Обучение технике верхней подачи. | | 1 | 1 |
| 2.1.20 | Обучение технике нижней подачи. | | 1 | 1 |
| 2.1.21 | Развитие координации, силы. Обучение техники верхней прямой подачи в игре. | | 1 | 1 |
| 2.1.22 | Верхняя и нижняя передачи в парах через сетку. | | 1 | 1 |
| 2.1.23 | Игра в пионербол. | | 1 | 1 |
| 2.1.24 | Нижняя и верхняя прямая подача в парах через сетку. | | 1 | 1 |
| 2.1.25 | Совершенствование ранее изученных элементов. | | 1 | 1 |
| 2.1.26 | Игра в пионербол с элементами волейбола. | | 1 | 1 |
| 2.1.27 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | | 2 | 2 |
| 2.1.28 | Соревнования в пионербол. | | 2 | 2 |
| | Всего: | | | 34 |

Календарно-тематический план

| № п/п | Тема | Кол-во часов | дата |
|----------|--|-----------------|------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях пионерболом | 1 | |
| 2 | Стойка игрока, перемещение игрока на поле | 1 | |
| 3 | Стойка игрока, перемещение игрока. Упражнения в парах с волейбольными мячами. | 1 | |
| 4 | Упражнения в парах через сетку с волейбольным мячом. | 1 | |
| 5 | Обучение технике передачи мяча через сетку двумя руками из-за головы. | 1 | |
| 6 | Обучение технике приема мяча двумя руками после подачи через сетку. | 1 | |
| 7 | Передача мяча через сетку одной рукой от плеча. | 1 | |
| 8 | Игра «Перестрелка» | 1 | |
| 9 | Совершенствование техники передачи и приема мяча через сетку. Игра «Лови - не лови». | 1 | |
| 10 | Игра «Перестрелка», «Не урони мяч» | 1 | |
| 11 | Развитие координации, скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| 12 | Учебно-тренировочная игра в пионербол. | 1 | |
| 13 | Учебно-тренировочная игра в пионербол. | 1 | |
| 14 | Совершенствование передачи мяча через сетку одной рукой от плеча. Обучение техники обманного броска. | 1 | |
| 15 | Совершенствование передачи мяча через сетку одной рукой от плеча. Обучение техники обманного броска. | 1 | |
| 16 | Учебно-тренировочная игра в пионербол. | 1 | |
| 17 | Индивидуальная работа с мячом: передача мяча в стену, передача мяча в парах на месте. | 1 | |
| 18 | Имитация подачи, подбрасывание мяча – заменить ловлей мяча. | 1 | |
| 19 | Совершенствование передачи мяча через сетку двумя руками из-за головы. | 1 | |
| 20 | Эстафеты с волейбольными мячами. | 1 | |
| 21 | Учебно-тренировочная игра в пионербол. | 1 | |
| 22 | Учебно-тренировочная игра в пионербол. | 1 | |
| 23 | Обучение техники верхней подачи. | 1 | |
| 24 | Обучение техники нижней подачи. | 1 | |
| 25 | Развитие координации, силы. Обучение техники верхней прямой подачи в игре. | 1 | |

| | | | |
|----|---|-----------|--|
| 26 | Верхняя и нижняя передачи в парах через сетку. | 1 | |
| 27 | Игра в пионербол. | 1 | |
| 28 | Нижняя и верхняя прямая подача в парах через сетку. | 1 | |
| 29 | Совершенствование ранее изученных элементов. | 1 | |
| 30 | Игра в пионербол с элементами волейбола. | 1 | |
| 31 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | |
| 32 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | |
| 33 | Соревнования в пионербол. | 1 | |
| 34 | Соревнования в пионербол. | 1 | |
| | Всего: | 34 | |

Список использованной литературы.

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для образ. учреждений. М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Физическая культура. Практическое пособие. Б.И. Загорский, И.П. Залетаев. М.: Высшая школа, 1989.
3. Настольная книга учителя физической культуры, под ред., профессора Г.И.Погадаева, Изд-во «Физкультура и спорт» 1998.