

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Вейделевская средняя общеобразовательная школа  
Вейделевского района Белгородской области»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

«Вейделевская СОШ»

Ф. Гордиенко

от «31» августа 2017 г.

№ 519

## ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Пионербол»

1 год обучения

Возраст обучающихся 11-12 лет

Учитель физической культуры:

Ушаков Дмитрий Сергеевич

2017-2018 учебный год

Программа внеурочной деятельности курса «Пионербол»

Спортивно-оздоровительное направление

Автор программы: Ушаков Дмитрий Сергеевич

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета  
от «31» августа 2017 г., протокол № 1

Председатель  Гордиенко Г.Ф.

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «Пионербол», 1 год обучения, возраст обучающихся 11 - 12 лет, в данной программе представлен первый год обучения, составлена на основе внеурочной деятельности школьников Методический инструктор, авторы Д.В.Григорьев, П.В.Степанов, 2-е издание, М. «Просвещение», 2015 года.

Возраст 11-12 лет, класс – 5

Количество занятий в неделю – 1

Количество часов в год – 34

**Актуальность** данной программы состоит в том, что здоровье человека - тема достаточно актуальная для всех времён и народов, а в 21 веке она становится первостепенной. Статистика, свидетельствующая о снижении количества здоровых детей, не может не беспокоить общество. Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, полноценной и интересной жизнью? Ребёнок-школьник чрезмерно подражателен и, если родители следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребёнок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в семье.

Помимо семьи, развитию двигательной активности ребёнка самое серьёзное внимание уделяет школа.

Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ.

Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что предметом обучения внеурочной деятельности является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе освоения данной деятельности укрепляется здоровье,

совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление и самостоятельность. На занятиях используются отдельные элементы лёгкой атлетики (различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний) преимущественно в игровой форме.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся в соответствии с Планом внеурочной деятельности МОУ «Вейделевская СОШ» на 2017-2018 учебного года, в соответствии с расписанием внеурочной деятельности, занятия проводятся во внеурочное время, один раз в неделю.

### **Цель:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Задачи:**

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;

Большое значение придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в избранном виде спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

### **Содержания программного материала:**

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе «Основы знаний о физической культуре и спорте» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

В разделе «Медицинский контроль» медицинским учреждением представлен материал для осуществления контроля за здоровьем учащихся.

Раздел «Мониторинг» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение волейболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышение физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

#### **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.

#### **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.

Планируемые результаты:

*Обучающиеся получают возможности узнать:*

- о значение пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по пионерболу;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

### *Календарно-тематическое планирование*

№ занятия	Кол. час.	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
№1	1	Правила игры в пионербол.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.		
№2	1	Предупреждение травматизма	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.		
№3	1	Перемещение по площадке	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.		
№4	1	Броски мяча	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.		
№5	1	Броски мяча	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.		
№6	1	Броски мяча	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».		
№7	1	Броски мяча	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м		
№8	1	Подача мяча	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.		
№9	1	Подача мяча	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.		
№10	1	Подача мяча	Подача мяча. Приём мяча после подачи		
№11	1	Подача мяча	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.		
№12	1	Подача мяча	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.		
№13	1	Приём мяча	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.		
№14	1	Передача мяча	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП		
№15	1	Передача мяча	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.		
№16	1	Передача мяча	Передача мяча через сетку с места.		
№17	1	Перемещение	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.		
№18	1	Перемещение	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.		

№19	1	Приём подачи	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.		
№20	1	Игра по упрощённым правилам	Игра по упрощенным правилам с заданиями.		
№21	1	Тестирование	Контроль выполнения подачи мяча.		
№22	1	Нападающий бросок	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.		
№23	1	Нападающий бросок	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.		
№24	1	Нападающий бросок	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.		
№25	1	Нападающий бросок	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.		
№26	1	Нападающий бросок	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.		
№27	1	Нападающий бросок	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.		
№28	1	Блокирование	Обучение блокированию.		
№29	1	Блокирование	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.		
№30	1	Блокирование	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.		
№31	1	Учебно-тренировочная игра	Одиночный и двойной блок.		
№32	1	Учебно-тренировочная игра	Прыжки у сетки.		
№33	1	Учебно-тренировочная игра	Учебно-тренировочная игра с самостоятельным судейством.		
№34	1	Учебно-тренировочная игра	Упражнения с набивными мячами.		