

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



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МОУ «Вейделевская СОШ»
Г.Ф.Гордиенко
от «31» августа 2017 г

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Пионербол»

2 год обучения

Возраст обучающихся 11-12 лет

Учитель физической культуры:
Зинченко Ирина Геннадьевна

2017-2018 учебный год

Программа внеурочной деятельности курса «Пионербол»

Спортивно-оздоровительное направление

Автор программы: Зинченко Ирина Геннадьевна

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

Председатель  Гордиенко Г.Ф.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «Пионербол», 2 года обучения, возраст обучающихся 12 - 13 лет, в данной программе представлен второй 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 12-13 лет, класс – 6

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 пионербол, 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.

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.

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. | | |