

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа с. Ягодная Поляна»**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от
«31» августа 2023 г.
Руководитель ШМО



А.Н./Макаров/

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по воспитательной
работе

 /Н.Г. Кузнецова/
31. 08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ
СОШ с. Ягодная Поляна»
 С.М. Чикунова
приказ 211-ОД от 31.08.2023г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности**

«Пионербол»

(указать курс внеурочной деятельности)

Уровень обучения (класс) основное общее, 6-7 классы
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Общее количество часов: 68 часов

Количество часов в неделю: 2 часа

Учитель: Фатейчев Никита Александрович

Квалификационная категория: нет

Программа разработана на основе:

- 1.Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 (ред. от 08.11.2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта о сновного общего образования"
- 3.Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования"
- 3.Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ с. Ягодная Поляна» на 2023-2028 учебные годы, пр. № 168-ОД от 31.08.23 г;
- 4.Рабочей программы воспитания пр. № 174-ОД от 31.08.2023 и календарного плана воспитательной работы, пр. № 174-ОД от 31.08.2023 МОУ «СОШ с. Ягодная Поляна»;

2023-2024 учебный год

Раздел 1. Актуальность программы

Рабочая программа внеурочной деятельности “Пионербол” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 6-7 классах.

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

Цели программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки.

Задачи программы:

- приобретение учащимися общеобразовательных школьных 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;

Формы организации образовательного процесса:

индивидуальные, фронтальные, групповые, поточные

Актуальность программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. Программа ориентирована, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей

Адресат программы

возраст детей, участвующих в реализации программы 12-13 лет (6-7 класс)

Объем программы

занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут, общее количество 68 часов в год.

Раздел 2. Планируемые результаты

- создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в самостоятельных играх во время отдыха, на тренировках;
- повышение работоспособности и укрепление здоровья.

Личностные результаты

- освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- Освоение учащимися содержания программы по курсу «Игра в пионербол» являются следующие умения:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из выбранного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» состоит из 3 разделов:

-Основы знаний

-Специальная физическая подготовка

-Технико - тактические приемы

I. Основы знаний (2 часа)

Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

Основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

Основная цель - сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства; содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;

II. Специальная физическая подготовка в процессе занятий

Упражнения для развития навыков быстрой ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Передвижения 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 передаче 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 и волейбольного мяча на дальность в парах, над собой, в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча из-за головы с максимальным пригибанием. 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.

Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности; Участия в соревнованиях.

III. Техничко- тактические приемы 32 часа

1 Перемещения, броски (3 часа)

Стойка игрока

Перемещения приставными шагами

Броски из-за головы

Броски и ловля мяча

2 Подача мяча (4 часа)

Техника выполнения подачи;

Прием мяча;

Подача мяча по зонам, управление подачей.

3 Передачи(4 часа)

Передачи внутри команды;

Передачи через сетку;

Передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

4 Нападающий бросок(3 часа)

Техника выполнения нападающего броска;

Нападающие броски с разных зон.

5 Комбинированные упражнения. (8 часов)

Подача-прием;

Подача-прием-передача;

Передача-нападающий бросок;

Нападающий бросок-блок.

6 Учебно-тренировочные игры(10 часов)

Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

Отработка индивидуальных действий игрока;

Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

Раздел 4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
Основы знаний (4 часа)				
Специальная физическая подготовка в процессе занятий				
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма.	1		
2	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Содержание игры. Стойка игрока, перемещения по площадке.	3		
Перемещения, броски (6 часов)				
3	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения рук, ног, туловища	2		
4	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП	2		
5	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5,10 м	2		
Подача мяча (8 часов)				
6	Обучение подачи мяча, упражнения для рук. Передачи в парах.	2		
7	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	2		
8	Упражнения с мячом. подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая.	2		
9	Подача мяча. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления	2		
Передачи (8 часов)				
10	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища	2		
11	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	2		
12	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	2		
13	Контроль выполнения подачи мяча.	2		
Нападающий бросок(6 часов)				
14	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	2		

15	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	2		
16	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП	2		
Комбинированные упражнения. (16 часов)				
17	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	2		
18	Игровые упражнения с прыжками, метаниями бросками разных мячей в цель и на дальность.	2		
19	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	2		
20	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	2		
21	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	2		
22	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2х2, 2х3, 3х3 на укороченной площадке.	2		
23	Закрепление подачи мяча. ОФП	2		
24	Закрепление приема мяча после подачи.	2		
Учебно-тренировочные игры (20 часов)				
25	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	2		
26	Игра в пионербол двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	2		
27 28	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.	4		
29	Учебная игра с самостоятельным судейством.	2		
30 31	Закрепление тактических действий при выполнении подач.	4		
32	Закрепление тактических действий при выполнении передач.	2		
33	Промежуточная аттестация. Контрольное тестирование	2		
34	Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.	2		
	ИТОГО	68 ч		

