

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Адмиралтейского района

ГБОУ школа №234

РАССМОТРЕНО

Председатель МО
учителей начальных
классов



Зотова Е.Е.

Протокол №5
от «15» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Седых И.А.

Приказ №50
от «15» июня 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

« Пионербол »

для 3-х классов

1 час в неделю (всего 34 часов)

Автор-составитель:

учитель Хусанова Л.М

2023 - 2024 уч. г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «**Пионербол**» на 2023-2024 учебный год для учащихся **3 классов(9-10 лет)** разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части спортивно-оздоровительного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, составлена на основе программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-4 классы: «Комплексная программа физического воспитания», 1-11 классы /авторы: В.И.Лях, Зданевич А.А. – М: «Просвещение», 2008/. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.

При составлении программы использовались УМК.Физическая культура. 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / Авт.-сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008; Подвижные игры как форма организации и проведения динамической паузы с детьми младшего школьного возраста. С.С. Пичугин. Начальная школа плюс до и после: журн. – 2006.- №1.; Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры, - М: СпортАкадемПресс, 2002; Подвижные игры В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М.: Просвещение,1997.

Место программы в плане внеурочной деятельности

Программа разработана в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, из расчета **1 час в неделю 34** часа в год.

Программный материал спланирован на основе пионербола. Предназначен для спортивно-оздоровительной работы с детьми, проявляющих свой познавательный интерес к физической культуре и спорту, а также к знаниям и умениям организации здорового образа жизни.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Цель – обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

1. сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного

образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для **3 классов** направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов:

- Личностные результаты формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
I.	Основы знаний	2		
	Понятие о технике и тактике игры. Правила игры в пионербол.	1	1	
	Предупреждение травматизма. Правила соревнований.	1	1	
II.	Специальная физическая подготовка	5		5
III.	Технико - тактические приемы	27		27
	Подача мяча	3		3
	Передачи	3		3
	Нападающий бросок	4		4
	Блокирование	2		2
	Комбинированные упражнения	5		5
	Учебно-тренировочные игры	3		3
	Подвижные игры	7		7
	Итого:	34	2	32

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 2-х 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. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Тема занятия	Форма организации	Дата план	Дата факт
1.	Правила игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Инструктаж по Т.Б	Игра «День и ночь».	сентябрь	
2.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, в стенку, через сетку.	Игра «Дедушка-рожок».	сентябрь	
3.	Броски и ловля мяча на месте. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом.	Игра: «Мяч в круг»	сентябрь	
4.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом.	Игр: «Змейка» (проведи мяч)	сентябрь	
5.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Бег с остановками и изменением направления	Игра: «Дедушка-рожок»	октябрь	
6.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.	Игра: «Мяч в круг».	октябрь	
7.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места.	Эстафета с мячом	октябрь	
8.	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	Игра: «Змейка»	октябрь	
9.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Игра: «Соперники»	ноябрь	
10.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	Игра: «Пионербол» по упрощённым правилам.	ноябрь	

11.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Контроль выполнения подачи мяча.	Игра: «Змейка»	ноябрь	
12.	Обучение нападающему броску. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Эстафета с мячом.	ноябрь	
13.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Игра: «Соперники»	декабрь	
14.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	Игра: «Змейка»	декабрь	
15.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска.	Игра: «Соперники»	декабрь	
16.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Прыжки с подниманием рук с места.	Игра: «Рыбки».	декабрь	
17.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	Игра: «Чей мяч дальше»	январь	
18.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игра: «Рыбки».	январь	
19.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. Закрепление подачи мяча.	Игра: «Рыбки».	январь	
20.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Контроль приема мяча после подачи.	Игра: «Рыбки».	январь	
21.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	Игра: «Чей мяч дальше»	февраль	
22.	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафета.	Игра: «Мяч соседу» Эстафета	февраль	
23.	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска	Игра: «Ну-ка, отними»	февраль	
24.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча	Игра: «Ну-ка, отними»	февраль	

	от сетки.			
25.	Учебно-тренировочная игра.	Игра: «Ну-ка, отними»	март	
26.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей.	Игра: « Мяч соседу» Эстафета	март	
27.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	Игра: «Ну-ка, отними»	март	
28.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	Игра: «Коршун и наседка»	апрель	
29.	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	Игра: «Мяч сквозь обруч»	апрель	
30.	Обучение действиям игрока в защите. Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.	Игра: «Коршун и наседка»	апрель	
31.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.	Игра: « Пионербол»	апрель	
32.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.	Эстафеты с мячами	май	
33.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач.	Игра: « Пионербол»	май	
34.	Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.	Игра: « Пионербол»	май	