

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9 г. Нижнеудинск»**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
Протокол №1
от «28» августа 2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ / Матюшкина Д.С.

Протокол № 1_
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

_____ Гостяева И.А.
Приказ № 128-од от
«30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
школьного спортивного клуба «Лидер»
(5 классы)**

Авторы программы: Салдайтене И.Д., Сарин В.А., учитель
физической культуры

2023год

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Пионерболу» составлена на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1 – 11 классов». В.И.Лях, А.А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2014).

Пионербол (по правилам волейбола) входит в образовательную область «Физическая культура». В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по пионерболу (по правилам волейбола) для учащихся основной школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи.

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.

Программа по «Пионерболу» для детей рассчитана на один год, 34 часа (1 час в неделю). Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей.

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся научатся

- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры»,
- знать правила игры,
- владеть основными техническими приемами

Учащиеся получают возможность научиться

- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом,
- сформировать первичные навыки судейства.

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, необходимых 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. 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 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. Поддача мяча

- техника выполнения поддачи;
- прием мяча;
- поддача 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

- поддача – прием;
- поддача – 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. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

Планируемые результаты реализации программы

Обучающиеся получают возможности узнать:

- о значении 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;

Дети смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пионерболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;

1. Личностные результаты освоения.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения спортивной игры «пионербол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

2. Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания игры «пинербол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

3. Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.

4. Коммуникативные УУД

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в пионербол;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Показатели эффективности достижения
планируемых результатов программы

Показатели	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Кол. обуч-ся	%
------------	--	-------------------------	--------------	---

<p>Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы) Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям</p>	<p>1. минимальный уровень (дети овладели менее чем половины объема знаний, предусмотренных программой); 2. средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 2\3); 3. максимальный уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	<p>1 балл 5 баллов 10 баллов</p>		
<p>Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы) Соответствие практических знаний ребенка программным требованиям</p>	<p>1. минимальный уровень (дети овладели менее чем половины объема знаний, предусмотренных программой); 2. средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 2\3); 3. максимальный уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	<p>1 балл 5 баллов 10 баллов</p>		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс

№ п / п	Тема занятия	Часы
1.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	1
2.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	1
3.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	1
4.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	1
5.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	1
6.	Подача мяча. Приём мяча после подачи.	1
7.	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	1
8.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками, внутри команды. ОФП	1
9.	Передача мяча через сетку с места.	1
10.	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым, чередование перемещений. Игра по упрощённым правилам.	1
11.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	1
12.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	1
13.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	1
14.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1
15.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	1
16.	Нападающий бросок. Прыжковые упражнения.	1
17.	Блокирование нападающего броска.	1
18.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	1
19.	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	1
20.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	1
21.	Закрепление подачи мяча. ОФП.	1
22.	Закрепление приема мяча после подачи.	1
23.	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	1
24.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	1
25.	Учебно-тренировочная игра.	1

26.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
27.	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	1
28.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1
29.	Развитие силовой выносливости.	1
30.	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.	1
31.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	1
32.	Обучение приему мяча от сетки.	1
33.	Прием мяча после передачи в сетку.	1
34.	Закрепление нападающего броска. Закрепление нападающего броска со второй линии.	1

