

Рассмотрено на заседании методического совета
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ №28 г.о.Сызрань
_____ О.Ю. Тюкова
Приказ от 30.08.2024 г. № 392

Проверено
и.о.заместитель директора по УВР
_____ Г.Р. Миннибаева

Рабочая программа
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПИОНЕРБОЛ»
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
(4 класс)

Пояснительная записка

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пионербол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 4 классах.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

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 сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Пионербол (по правилам волейбола)- мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной 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.

Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Цели программы:

- обеспечение прав и возможностей учащихся начальных классов на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи программы:

- приобретение учащимися знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- формирование общих представлений о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- воспитание моральных и волевых качеств занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Планируемые результаты освоения программы

Дети научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультурминутках;
- владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку) и мячом (ловля и передача мяча);
- самостоятельно проводить в соответствии с правилами 5-6 подвижных игр;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры»;
- выполнять правила игры в пионербол, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом.

Получат возможность узнать:

- об истории развития подвижных игр и игры волейбол;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении игровых упражнений;
- о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)

1. Личностные УУД (дети научатся):

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

2. Регулятивные УУД (дети научатся):

-излагать правила и условия подвижных игр и игры в пионербол;
-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игры в пионербол.

3. Познавательные УУД (дети освоят):

-двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игры в пионербол;
-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игры в пионербол:

4. Коммуникативные УУД (дети научатся):

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

Содержание программы по обучению пионерболу

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.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 4 класса. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 4 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий – в форме урока, урока-соревнования.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения пионерболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей.

Календарно-тематическое планирование по пионерболу

№ п/п	Тема занятия	ча сы	дата	
			план	факт
1	Инструкция по технике безопасности на занятии. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх». Тестирование.	1		
2-5	Комплекс ОРУ №1(с мячами) . Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	4		
6-7	Комплекс ОРУ №2.(с мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	2		
8-10	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	3		
11-14	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	4		
15-16	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ №5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности.	2		
17	Турнир по пионерболу	1		
18-19	Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	2		
20-21	Комплекс ОРУ №6.Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	2		
22-23	Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование.	2		
24-25	Комплекс №8(с набивными мячами) Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорте.	2		
26-27	Комплекс ОРУ №9 (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Пионербол.	2		
28-29	Комплекс ОРУ №10(со скакалками). Эстафеты с мячом. Пионербол	2		
30-32	Комплекс ОРУ №10.Обучение составлению комплекса. Правила судейства. Игра «Собачки». Пионербол.	3		

33	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	1		
34	Турнир по пионерболу.	1		

Процесс подготовки юных спортсменов можно разделить на физическую, техническую, тактическую, интегральную, теоретическую и психологическую. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены общей задачей - совершенным овладением навыками игры в пионербол и волейбол, достижением высоких спортивных результатов.

Физическая подготовка:

- укрепление здоровья;
- увеличение объема двигательных навыков;
- развитие основных двигательных качеств;
- укрепление систем организма, несущих основную нагрузку в игре;
- развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков;
- развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

Техническая подготовка:

- овладение структурными звеньями приема;
- сочетание звеньев приема;
- объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях;
- прочное овладение основой приема;
- усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники;
- обеспечение надежности приема в сложных условиях игры;
- формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

Тактическая подготовка:

- сочетание специальных тактических способностей (качеств) с техническими приемами;
- сочетание (чередование, переключение) тактических приемов и их способов;
- изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите;
- изучение групповых тактических действий в нападении и защите;
- изучение командных тактических действий в нападении и защите;
- переключения в выполнении тактических действий - индивидуальных, групповых, командных - отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

Интегральная подготовка:

- установление связи физической и технической подготовки, технической и

тактической, теоретической и психологической, двух последних с предыдущими;

- изучение процесса игры посредством игр, подготавливающих к волейболу, учебной двусторонней игры в волейбол по упрощенным правилам;
- применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейбол;
- система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре;
- система установок на игру в контрольных играх и соревнованиях.

Психологическая подготовка:

- воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждение, поощрение, наказание и т.д.);
- воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях, и т.д.).

Теоретическая подготовка:

- вооружение системой знаний в области физической культуры и спорта, тренировки волейболистов, самоконтроля посредством лекций, семинаров, изучения литературных источников, наблюдений на занятиях и соревнованиях, решения тактических задач и т.д.;
- умение волейболиста самостоятельно применять приобретенные знания в практике учебно-тренировочной работы.